BRAD MARSHALL
Psihologul deconectat

COPIII ȘI LUMEA VIRTUALĂ

Dieta Digitală:
Program în 7 pași pentru
vindecarea copilăriei copilului tău
și a sănătății mentale a familiei tale

Editura
For You

Brad Marshall

Supranumit „Psihologul deconectat", e membru al MAPS și psiholog principal la Northshore Kidspace, în Chatswood, Australia.

Clinica sa, Internet Addiction Clinic @ Kidspace, e una dintre primele din Australia înființate pentru a-i ajuta pe copii, adolescenți și familii a căror viață e distrusă de tehnologie.

Brad susține conferințe pentru dezvoltarea profesională a cadrelor didactice și profesioniștilor din domeniul sănătății și organizează seminare pentru părinți, elevi și profesori. El organizează și ateliere în spațiul corporatist despre beneficiile utilizării sănătoase a internetului acasă și în familie și despre cum să fii productiv și echilibrat la serviciu.

BRAD MARSHALL

Psihologul deconectat

Copiii și lumea virtuală

The Tech Diet

Copyright © Brad Marshall 2019

Copyright © 2019 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You.
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă,
a textului din această carte este posibilă
numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Traducere din limba engleză: Daniela ANDRONACHE
Redactare: Ana-Maria DATCU
Tehnoredactare: Stelian BIGAN
Design copertă: Răzvan MERA

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MARSHALL, BRAD
Copiii și lumea virtuală: program în 7 pași pentru vindecarea copilăriei copilului tău / Brad Marshall; trad. din lb. engleză de Daniela Andronache. - București: For You, 2020
ISBN 978-606-639-365-2
I. Andronache, Daniela (trad.)

159.9

BRAD MARSHALL
Psihologul deconectat

Copiii și lumea virtuală

Dieta Digitală: Program în 7 pași pentru vindecarea copilăriei copilului tău (și a sănătății mentale a familiei tale)

Strategii salvatoare pentru controlul familial asupra conexiunii Wi-Fi, evitarea războiului de gherilă legat de dependența de jocuri și folosirea rețelelor sociale, lăsarea din mâini a telefonului mobil și supraviețuirea pe durata vacanțelor școlare

Editura For You

Cuvinte de apreciere despre cartea *Copiii și lumea virtuală*

„Brad Marshall a fi văzut și a tratat mai multe cazuri problematice de utilizare a internetului decât oricine altcineva din țară. Cartea sa adaptată timpurilor noastre și accesibilă este plină de idei utile și sfaturi, precum și numeroase studii de caz bazate pe experiența clinică. Este informativă, practică, de multe ori foarte amuzantă și, cel mai important, conține o mulțime de practici și sugestii pentru familia modernă săracă în timp, dar bogată în dispozitive și luptându-se pentru a obține un echilibru digital sănătos. Fiecare părinte interesat ar trebui să aibă această carte și ar trebui ca adolescentul lor s-o citească și el."

Dr. Philip GE Tam, psihiatru pentru copii și adolescenți

„Acest ghid ușor de citit este neprețuit pentru părinții care încearcă să gestioneze utilizarea dispozitivelor digitale în cadrul familiei deoarece metodele pe care le oferă Brad Marshall sunt bazate pe mii de ore de tratament clinic de succes. Brad nu ocolește problemele spinoase cu care se confruntă copiii și adolescenții cu niveluri adictive de utilizare a ecranului. El oferă sfaturi concrete despre cum să te porți cu copiii care devin dificili sau chiar violenți când li se cere să reducă utilizarea ecranului, cum să reacționezi la justificările obișnuite privind utilizarea ecranului și cum să configurezi un plan funcțional pentru

utilizarea dispozitivelor digitale care să țină cont de nevoile esențiale de dezvoltare."

Dr. Wayne Warburton, profesor asociat de Psihologia dezvoltării, Universitatea Macquarie

„Dieta tehnologică pentru copilul și adolescentul tău este absolut necesară, la fel și această carte! Cititorii vor fi beneficiarii vastei experiențe a autorului, care a tratat nenumărați tineri și familii afectate de tehnologie. Numeroasele sfaturi îi vor ajuta nu numai pe părinți să se simtă împuterniciți, ci și pe copiii lor!"

Prof. Garry Walter, psihiatru pentru copii, adolescenți și familie

Notă

Numele persoanelor menționate în această carte sunt fictive, iar studiile de caz nu sunt bazate pe experiența sau circumstanțele niciunei persoane particulare, ci, dimpotrivă, sunt rezultatul experiențelor multor oameni tratați de către autor de-a lungul multor ani. Orice asemănare cu persoane sau evenimente reale este pur întâmplătoare.

Această carte e menită să ofere doar informații generale și să pună în evidență aspecte importante. Nu e un substitut al consultațiilor de specialitate. Cititorul trebuie să consulte întotdeauna un specialist autorizat cu competență în problemele legate de propriile circumstanțe și în problemele comportamentale ale copilului său.

Soției și fiicei mele, care întotdeauna mă susțin
când mă arunc în proiecte noi.
Vreau ca voi să fiți mereu fericite!

Cartea de față prezintă măsuri concrete de găsire a echilibrului pentru copii și adolescenți și strategii pentru viața reală prin care să le readucem dieta digitală la un nivel optim.

INTRODUCERE

Înainte de a începe, e necesară o clarificare

Metoda mea de deconectare de la tehnologie nu trebuie luată literal.

Nu spun că ar trebui să-ți îndeși copiii în mașină și să-ți ieși din minți fugind de parcă ar veni peste noi apocalipsa învierii din morți. Pentru cei care râd, vă spun că aceasta este soluția pe care o sugerează deseori părinții care ajung în cabinetul meu.

În același timp, nu putem renunțăm pur și simplu, să îi lăsăm pe copii liberi din frâie, sperând că creierul lor subdezvoltat va fi capabil să reziste ispitei ecranelor.

Adesea, când dezbaterea ajunge la acest subiect, este aruncat la întâmplare în discuție cuvântul „echilibru".

Terminologie...

Uneori, folosesc termenii „preșcolar", „copil" și „adolescent" în mod interschimbabil. Nu te împotmoli în vârstă. Abordarea mea va fi relevantă pentru a-i ajuta pe copiii de toate vârstele (și pe oricine are în mod curent probleme cu utilizarea tehnologiei) și pentru a stabili un fundament solid înainte ca lucrurile să scape prea tare de sub control pentru copiii mai mici, care poate încă nu au intrat pe o pantă alunecoasă.

Dacă ești adult și citești această carte pentru a reflecta asupra propriei Diete Digitale, ești binevenit! Dacă ești adult și citești aceste rânduri ca să-ți notezi toate ideile cu care nu ești de acord, nu-ți pierde timpul. Adult fiind, ești liber să-ți iei propriile decizii și să-ți trăiești cum dorești viața. Ocupă-te de tine!

În psihologie, ne place uneori să folosim cuvinte prețioase, care ne fac să părem importanți. În această carte, îți voi prezenta o opinie de bun simț, fără prostii, despre cum să implementezi o Dietă Digitală pentru adolescentul tău.

Dacă vreo clipă te vei întinde după telefon ca să cauți vreo definiție pe internet, înseamnă că nu am reușit.

În ce mă bag?

Nu îți propun un remediu magic. Va fi o muncă grea.

Ai încercat alte lucruri și ai eșuat, deci s-ar putea să fii înfometat de schimbare.

Dacă doar încerci apa cu degetul, acesta este un punct de plecare bun.

Cartea de față te va purta într-o călătorie care are trei etape majore:

1. Îți voi explica cercetările și literatura de specialitate într-un fel care n-o să te adoarmă.

Nu voi intra în prea multe detalii. Am adus la un nou nivel subiectul pornind de la discursurile pe care am fost invitat să le țin la nenumărate întâlniri cu părinții, unde primesc feedback instantaneu. Multe dintre discursurile mele adresate părinților au loc în școli de cartier, începând cu ora 6 sau 7 seara – „ora de vârf" pentru părinții obosiți după o zi de muncă, ațipind în timp ce li se vorbește. Am petrecut mulți ani rafinându-mi formula care să prezinte cantitatea și tipul corecte de cercetări pe care părinții le pot primi pe această temă. Cred că am găsit acel punct în care nu mai am părinți care moțăie la prezentările mele. Cercetările sunt și necesare, și rele. Ți le voi prezenta direct. Dacă nu te interesează, nu le înțelegi sau sari peste această parte, este mult mai puțin probabil că vei reuși să implementezi strategiile practice.

2. Voi aborda acea întrebare arzătoare: când ar trebui părinții să intre în panică?

Cu alte cuvinte, voi intra în detaliu cu privire la semnalele de avertizare care îți arată că fiul sau fiica ta a pornit pe calea dependenței de internet ori de ecran și cum îți

dai seama cât de departe a ajuns pe acest drum. Acest lucru te va ajuta să cântărești cât de dur ar trebui să implementezi Dieta Digitală.

3. Vom vorbi pe șleau.

Dacă ai citit alte cărți sau interviuri cu experți, de obicei ele sugerează să faci „un plan sau un contract în scris" cu copilul tău, pentru a încuraja un echilibru sănătos. Din experiența mea, acestea sunt superficiale sau niște modele prea generale. Unele cărți includ formulare pe câteva pagini de acest fel, și doar atât, apoi vine Postfața.

Dar ar trebui să funcționeze, nu?

Ei bine, nu.

Am negociat atât de multe planuri pentru dependența de tehnologie în clinică, încât le-am pierdut numărul. Există câteva elemente-cheie care stau la baza oricărei Diete Digitale. Eu le numesc „Dieta Digitală", urmate de o întreagă gamă de alte variabile, factori, puncte de cotitură și de identificare a problemelor care trebuie să fie luate în considerare.

Prin această carte, îți ofer un ghid detaliat pentru o Dietă Digitală realistă.

Povestea mea

Nu sunt un autor consacrat. La naiba, nici măcar nu am luat notă mare la examenul de limba maternă.

Nu sunt nici profesor. Deși sunt la curent, în mare, cu cercetările din domeniul meu, nu am deloc pretenția că aș fi vreun expert în toate nuanțele neuropsihologiei și analizei statistice care se revarsă din cele mai multe articole de specialitate.

Sunt clinician. Un psiholog care îi ajută pe copii, pe adolescenți și pe familiile lor să se confrunte cu realitatea tulburării legate de dependența de jocuri.

Am scris această carte deoarece simt că am ceva de oferit părinților.

Există alte cărți excelente pe această temă. Unele dintre ele se concentrează intens pe cercetări și statistici cu detalii importante, dar laborioase, despre studiile realizate. Altele se concentrează pe copiii mai mici și sar peste anii cei mai complicați ai adolescenței. Deși consider că aceste opinii sunt valoroase și le respect, în general nu sunt prea multe cele prezentate din perspectiva unui clinician – *a cuiva care tratează cu adevărat copii și adolescenți într-o clinică, zi de zi.*

Am crescut în Cartierul de Vest din Sydney, la sfârșitul anilor 1980 și începutul anilor 1990. Intrarea mea în lumea jocurilor de calculator și a internetului a avut loc prin

intermediul modemurilor cu dial-up, prin care această lume era nelimitată – doar până când fratele mai mare ridica telefonul în timp ce eu eram online.

Viciul meu? ICQ* (prima mesagerie de tipul rețelelor sociale, pentru voi, milenialii care citiți aceste rânduri) și Alex Kidd sau Sega Master System. În adolescență, am jucat ore în șir Doom pe calculatorul de acasă și Mario Kart și Golden Eye 007 pe Nintendo 64, cu un grup de colegi îngrămădiți toți laolaltă în jurul ecranului televizorului, împărțit pentru patru jucători, printre plimbările cu bicicleta și distrugerea piscinei din curtea casei.

Trecem rapid peste două decenii și cei mai mulți părinți îți pot spune acum că lucrurile s-au schimbat. Nu doar că nu mai am nevoie de linie fixă de telefon, dar *lumea jocurilor este mult mai sofisticată, iar blamata conexiune la internet le permite copiilor și adolescenților accesul la lumea virtuală fără să iasă nici măcar o dată din camera lor.*

Fiind un psiholog de gen masculin în acest domeniu, primesc mai mulți pacienți băieți decât fete. Nu e ceva planificat de mine... Presupun că părinții cred despre fiii lor că vor comunica mai bine cu un bărbat. Nu mi se pare că este ceva neapărat adevărat, dar așa stau lucrurile și așa se întâmplă în clinica unde practic eu.

---

* Acronim derivat de la „I Seek You", platformă de mesagerie lansată în 1996 ce permitea intrarea în contact cu „prietenii" aflați online în același timp. (n.tr.)

Eu, personal, port acum multe pălării: de psiholog, de antreprenor, de partener de viață și soț, de meșter casnic destul de nepriceput și, cea mai provocatoare dintre toate, pe cea de părinte.

„E de tine"

Cu vreo zece ani în urmă, mă aflam la o ședință de personal la un spital public din Sydney în timp ce colegii mei discutau o recomandare pentru un băiețel absorbit de jocuri. Mi-l amintesc cum se conecta la un simulator al unei lumi virtuale a lui Harry Potter sau ceva asemănător, unde fiecare jucător avea alocat un personaj asemănător celor din serialul de mare succes. Băiatul mi-a explicat că el primise un rol de profesor foarte important la Hogwarts și că la cursul lui participau oameni din toată lumea, contribuind la dezvoltarea poveștii din această școală virtuală de magie.

Lumea internetului îl înghițise până la paralizie. Refuza să meargă la școală, pierduse contactul cu prietenii lui din lumea reală, iar nivelul lui general de sănătate mentală era în cădere absolut liberă.

Discuția s-a oprit la cine urma să-l consulte pe acest băiat. Un coleg cu mult mai experimentat decât mine m-a privit și a zis:

— Brad, e de tine.

Am clătinat din cap și am răspuns:

— Ce înseamnă că e de mine?

Colegul meu a replicat:

— Tu joci jocuri video, nu? Deci, tu știi mai multe decât oricine altcineva de aici. Cazul ăsta e de tine.

Deci, era de mine.

Habar nu aveam că acele cuvinte urmau să fie prologul unui soi de epidemie, care avea să mă aducă la clinica specializată de la Northshore Kidspace, pentru copii și adolescenți care suferă de dependență de internet și de ecrane. Nu îmi propusesem, nici nu aspiram să ajung să fiu expert în acest domeniu, doar că așa s-au așezat lucrurile. Eram un tânăr (sau, cel puțin, mai tânăr) coleg psiholog care lucra cu copii și mai știa câte ceva despre gaming.

În linia întâi

„Dependență de ecran", „Tulburare legată de jocuri pe calculator"? Sau câte alte variațiuni?

Deși mulți colegi lucrează în mod responsabil la cercetarea în acest domeniu, eu mă descriu mai degrabă ca fiind în linia întâi: *consult copii și familii ale căror vieți sunt adesea distruse de tehnologie. Mă preocupă mai puțin semantica legată de ceea ce spunem că este problema și sunt mai degrabă interesat să îi ajut pe părinți și familiile lor să-și recupereze copiii.*

Capitolul 1

GENERAȚIA SMARTPHONE

Să îi iei unui adult telefonul mobil este o provocare.

Să iei telefonul mobil din mâna unui adolescent poate duce la explozii.

Cum am ajuns cu toții în acest punct?

Smartphone-ul: nu pleca niciodată din casă fără el

Telefoanele inteligente au găsit o cale să se insinueze în chiar miezul existenței noastre. Nu este neapărat un lucru negativ. Și în niciun caz eu nu am intenția de a critica. Eu mă număr printre milioanele de australieni care mărturisesc că își iau telefonul cu ei la toaletă. Haide, vrei să-mi spui că tu încă citești reviste când te închizi acolo?

Telefoanele inteligente ne-au îmbogățit viața în multe moduri, iar *eu, unul, nu susțin opțiunea „exploziei nucleare a telefoanelor inteligente", despre care unii presupun că ar urma, conform unor cărți care au pretenția de a fi create fără tehnologie.*

Recent, în mass-media s-a produs un adevărat scandal în legătură cu stabilirea unor reguli pentru utilizarea telefoanelor în școli. Iată o dezbatere și o discuție atât de importante pentru comunitate! Cu mulți ani în urmă, am observat în școli tot mai mulți adolescenți cu acces la telefoanele inteligente. Era cam în aceeași perioadă în care cohorte întregi de părinți le cereau școlilor să accepte tehnologia în școli în scop educațional. A fost un lucru făcut în grabă și în general fără a lua în considerare posibilele dezavantaje.

Un grup de cercetători americani au constatat rate crescute ale simptomelor de sănătate mentală, precum

depresia, în rândul adolescenților pentru perioada 2010–2015.* Autorii au raportat că *adolescenții care prezintă niveluri crescute de utilizare a rețelelor sociale au avut rate mai mari de probleme de sănătate mentală decât cei care petreceau mai mult timp cu activități sociale în lumea reală.*

Există o școală de gândire care susține că această creștere este îndeaproape corelată cu deținerea unui telefon inteligent, situație devenită curentul principal începând cu anul 2010. Personal, cred că este o concluzie de bun simț.

Ceea ce vreau eu să spun este doar că trebuie să fim conștienți de relația pe care o avem cu propriul smartphone și, cel mai important, influența negativă pe care o are asupra copiilor și adolescenților noștri.

Cu cât este mai ușor pentru adolescenți să acceseze serviciile rețelelor sociale și mesageria prin intermediul telefoanelor inteligente pe care le au, cu atât vor petrece mai puțin timp în lumea reală.

---

* AL.M. Twenge, T.E. Joiner, M.L. Rogers & G.N. Martin, „Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time", *Association for Psychological Science*, 6:1, pp. 3–17.

De ce a devenit mindfulness curentul popular?

Dacă nu știi ce este mindfulness, cel mai simplu mod în care pot să-ți explic este să îți cer să faci o activitate care te solicită, să continui să te concentrezi pe ceea ce faci și, de fiecare dată când atenția îți este distrasă de altceva, să o readuci la activitatea inițială.

Îți amintești că acum câțiva ani a apărut o modă uriașă pentru mindfulness și beneficiile pe care le are asupra sănătății mentale? Australia corporatistă s-a delectat cu acest concept. Și, ca să fim corecți, există un număr substanțial de cercetări care susțin beneficiile pozitive ale practicării mindfulnessului. Dar acest lucru a dus la o avalanșă de orice, de la firme care ofereau ședințe de mindfulness angajaților până la ore de mindfulness pentru elevii de școală primară și, favorita mea, la fenomenul cărților de colorat pentru adulți, pe care le vei găsi în orice librărie care se respectă, fără îndoială cu vânzări mai bune decât această carte!

Înainte ca brigăzile pro-mindfulness să mă crucifice, vreau să fiu clar cu privire la faptul că *eu cred cu adevărat că mindfulness este o strategie minunată pentru gestionarea stresului și a anxietății.*

Totuşi, mă întreb dacă nu cumva mania mindfulness a apărut din nevoia de a combate pierderea de abilităţi suferită după invazia telefoanelor inteligente.

Folosirea tehnologiei pentru soluţionarea plictiselii

Dacă vă aflaţi la restaurant şi copilul tău se plictiseşte şi nu are astâmpăr pentru că mâncarea întârzie, cu multe luni în urmă l-ai fi pus să facă tot felul de activităţi concrete, precum să coloreze, să citească sau să se joace cu alţi copii.

Toate aceste activităţi conţin un element de mindfulness. Nu le numim aşa, dar acesta era unul dintre beneficiile lor secundare.

Acum, dacă eşti unul dintre aceşti părinţi, nu te strâmba sau nu mă înjura, dar este mult mai comod să le dăm copiilor un telefon sau o tabletă în astfel de situaţii. Mărturisesc, eu însumi am făcut-o în momentele mele de slăbiciune, când eram bolnav, obosit şi singurul părinte prezent (soţia mea are mult mai multă răbdare decât mine).

Ce lipseşte din cercetări

Adesea, le spun părinţilor că cercetările din acest domeniu sunt teribil de înapoiate faţă progresele tehnologice.

Avem niște studii care indică impactul potențial al telefoanelor inteligente asupra sănătății mentale a copiilor noștri, dar este o temă atât de vastă, încât nu avem cum să cunoaștem toate datele concrete.

- **Doar rețelele sociale produc aceste efecte?**
- **Orice ecran are aceste efecte?**
- **Există un număr ideal de ore la care trebuie limitată utilizarea zilnică?**

Nu am toate răspunsurile.

Tot ceea ce pot să fac este să îți împărtășesc din experiența mea și să încerc să unesc punctele împreună cu tine.

Capitolul 2

PSIHOLOGIA JOCURILOR ONLINE

Chiar și cei mai pricepuți părinți în ale tehnologiei se căznesc să înțeleagă în ce constă această ispită irezistibilă a lumii jocurilor (gamingul) din zilele noastre.

Tu ai idee ce le face mai atrăgătoare decât era dependența ta din copilărie de Nintendo 64?

Ce IQ ai la gaming?

Dacă se întâmplă să fii unul dintre părinții împătimiți de gaming – unul dintre acei părinți care se bucură cu entuziasm să se joace în timpul lui de odihnă – sau ți se pare că ai o idee destul de bună despre principiile de bază ale gamingului, *s-ar putea ca unele dintre lucrurile menționate aici să îți sune cunoscut, dar te rog, totuși, să nu ignori această secțiune. Sunt idei fundamental de importante.*

Dacă nu știi care este diferența, în general, dintre tipurile de jocuri, nu le poți înțelege mecanismele. *Dacă nu le înțelegi mecanismele, îți va fi greu să identifici problema atunci când dieta digitală a adolescentului tău o ia razna.*

În mod tradițional, există un milion de categorii de jocuri: joc online cu un număr mare de jucători (Massive Multiplayer Online, MMO), simulări, sporturi, aventură, puzzle, acțiune, educație, jucător-trăgător – și lista continuă. Nu te îngrijora, nu voi deveni prea tehnic. De fapt, nici măcar nu cred că acestea mai sunt categoriile relevante. Căci dezvoltatorii de jocuri au făcut progrese uimitoare în ultimii 5 până la 10 ani, ajungând să creeze mega-jocuri care acoperă multe dintre aceste categorii, „toate într-unul".

Există numeroase moduri de a clasifica jocurile și fără îndoială că unui *gamer* („jucător") adevărat i se va părea că le ciopârțesc. Explicația care urmează este concepută însă la un nivel pe care să îl poată digera părinții și nu caut să mă scuz în fața comunității gamerilor pentru că fac acest lucru.

Principalele trei tipuri de jocuri

1. Jocuri multiplayer online (cu mai mulți jucători conectați pe internet)

În această categorie clasific orice joc jucat online care îți permite să joci și cu alți oameni. Nu îmi pasă dacă acei oameni sunt cei mai buni prieteni de la școală ai adolescentului tău sau nu știu ce individ din Uzbekistan, pentru mine este același lucru. Aici putem include jocuri sportive, de luptă, cu împușcături sau de strategie.

Unele dintre aceste jocuri îți dau opțiunea de a juca împotriva calculatorului (offline), dar cele mai multe sunt create doar pentru mai mulți jucători sau echipe care se conectează la un server – termenul tehnic pentru o arenă care îi aduce la un loc pe toți jucătorii.

În mod tradițional, aceste tipuri de jocuri sunt limitate de dotările tehnologice. De exemplu, se poate ca viteza de internet să nu fie destul de bună pentru a le susține la o scală de masă sau jocul a fost conceput pentru o singură consolă. *În zilele noastre, jocurile sunt construite pentru a fi jucate de pe console diferite și pe mai multe aparate diferite.*

Bun, deci am luat-o un pic pe panta tehnologiei aici. Dă-mi voie să trec direct la un exemplu.

Cu zece ani în urmă, cumpărai un joc, care era probabil dintr-o singură categorie (de exemplu, sport), și jucai acel joc pe un aparat. Nu te puteai conecta cu prietenii sau cu străinii. Aveați nevoie să fiți toți la același aparat ca să jucați acel joc.

Astăzi, este foarte diferit.

2. Jocuri offline

Da, încă există. Dar se chinuie să supraviețuiască în lumea de astăzi.

Dacă ai copii mici, s-ar putea ca ei să fie mulțumiți să joace jocuri de strategie, de construcție sau cvasi-educaționale (și folosesc acest termen în sens larg) care sunt doar offline.

Distincția majoră este că aceste jocuri nu sunt jucate pe un server, ci le joci exclusiv împotriva calculatorului.

3. Aplicații (*apps*)

Cred (sper) că știi ce sunt *apps*...

Unele dintre ele s-ar clasifica în cele două categorii anterioare, depinde doar cât de sofisticată este respectiva *app*.

De fapt, *această categorie devine tot mai puțin relevantă.* Pe măsură ce telefoanele mobile și tabletele își îmbunătățesc viteza, memoria și capacitatea, ele permit avansul primelor două categorii.

Jocurile îi fac pe jucători să simtă că trebuie să revină ca să joace mai mult

Aici intervine partea distractivă.

Cred că în anii 1980–1990 consideram jocurile doar ca pe o distracție, ca să râdem împreună. Declar acum că *industria de jocuri folosește în mod deliberat tacticile din jocuri pentru a-i încuraja pe jucători să rămână conectați.*

Nu este o critică. Nu este deloc diferit de ceea ce face orice altă companie când vrea să vândă un produs care să fie pe placul oamenilor și aceștia să vrea să-l cumpere.

Iată câteva dintre datele științifice, comune multor jocuri, pe care le folosesc dezvoltatorii ca să ne facă să vrem mai mult.

Date psiho-științifice # 1: Patru tipuri de jucători

Richard Bartle a scris un articol în 1996 (da, cu peste douăzeci de ani în urmă!) în care a definit pentru prima dată Taxonomia Bartle a Tipurilor de Jucători. În esență, *el a descris ce îl motivează pe un jucător să se angajeze într-un joc video.*

Arată cam așa:

1. Realizatori
Cei motivați să treacă de nivelurile jocului și să atingă obiectivele presetate pentru a câștiga statut.

2. Exploratori
Cei interesați să exploreze și să descopere lumea creată în joc.

3. Socializatori
Cei motivați de prieteniile pe care și le fac prin intermediul jocurilor și care doresc să se distreze împreună cu tovarășii lor.

4. Ucigașii
Cei concentrați pe distrugerea altor jucători, pe poziția lor personală din competiție și pe câștigarea jocului.

Dacă ai chef să intri în joc când ești acasă, ai putea identifica unde te aflai pe Scala Bartle pe vremea când viața era simplă și aveai timp în fiecare zi să te joci câteva ore.

Eu deja am mărturisit. Pentru mine, au fost Golden Eye 007 și Mario Kart. Amândouă erau variante pentru un singur jucător care juca împotriva calculatorului, dar nu mă interesa în niciun fel acest aspect. Jucam cu ecranul împărțit pentru mai mulți jucători, ceea ce ne permitea să jucăm câte patru deodată. Eu eram un *socializator* pur pe Scala Bartle. Jucam ca mod de socializare cu colegii mei și prea puțin îmi păsa că joc împotriva

calculatorului. Nu înțeleg de ce mi-am ales o profesie care presupune vorbitul ca să-mi câștig traiul....

Postulez că jocurile moderne de succes
au fost proiectate să atingă
toate aceste categorii.

Dacă stai de vorbă cu adolescentul tău
și îl întrebi cum se joacă jocul lui,
sunt sigur că vei găsi exemple
pentru toate cele patru categorii.
Se găsește câte ceva pentru fiecare.

Date psiho-științifice # 2:
Fluxul

Mâna sus dacă ai avut vreodată o conversație cu copilul sau adolescentul tău care a decurs cam așa:

Tu: Hei, ajunge, e timpul pentru cină.

El: .....

Tu: M-ai auzit? Cina. Acum!

El: Ooo, da, termin jocul acum.

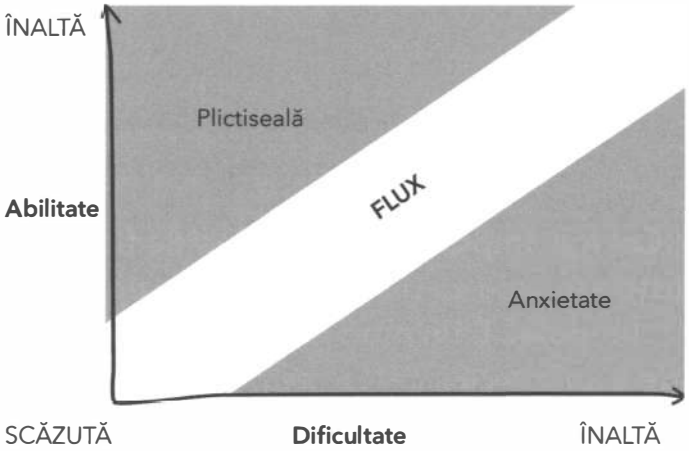
Douăzeci de minute mai târziu, stai singură la masă cu soțul tău, care își verifică pe telefon ultimele rezultate din fotbal... Îmi pare rău, parcă am fi la mine acasă, dar ai prins ideea. Dai buzna în camera copilului doar ca să constați că *el a început un alt joc și pretinde că niciodată nu a avut cea-laltă conversație cu tine.*

Ai putea înregistra unele dintre aceste ocazii în acel război pe care îl ții, cu momente în care copilul tău nu dă doi bani pe tine: te-a auzit foarte clar, dar a decis să-și asume riscul. Unii o fac pentru că *sunt prinși în fluxul, febra, curgerea jocului.*

Cel mai important e că starea de flux este asociată cu distorsiunea percepției timpului. E un mod mai pretențios de a spune că jucătorii se pierd în zona lor de plăcere și pierd noțiunea timpului.

Fluxul este o stare mentală pe care jocurile i-o produc – și sunt create cu intenția de a i-o produce – unui jucător, stimulându-i stările de excitare, făcându-l să devină extrem de concentrat și să-și concentreze atenția exclusiv pe ceea ce face pe moment.

Secretul fluxului



Dezvoltatorii de jocuri creează starea de flux proiectând jocul în așa fel încât să fie ușor și să necesite abilități scăzute la început, apoi dificultatea să crească treptat.

Dacă jocul este prea dificil încă de la început, jucătorul devine anxios și renunță. Dacă cere prea multe abilități sau învățare, pur și simplu plictisește pentru că mulți nu țin pasul. Deci, odată ce ai fost atras în primul nivel, cresc treptat dificultatea și nivelul necesar de abilități.

Cândva, acest lucru era realizat pe niveluri ale jocului. Poate că îți amintești vechile jocuri cu trecere de la un nivel la altul sau primele jocuri de luptă, la care ultimul nivel avea cea mai mare dificultate. Când treceai de un nivel, îl deschideai pe următorul. Jocurile moderne fac acest lucru în moduri mult mai sofisticate, dar conceptul de bază a rămas același.

Puterea fluxului la un adult

Cu mulți ani în urmă, mergeam cu trenul la serviciu câteva zile pe săptămână. Era pe vremea în care renunțasem la rețelele sociale timp de șase luni – știi toată filosofia cu „Fă ceea ce predici". În drumurile mele cu trenul, ascultam muzică și îi priveam pe oameni.

Era o femeie care se urca în trenul meu în fiecare zi și se juca popularul joc de app Candy Crush. Pentru aceia dintre voi care stați acasă și nu sunteți familiarizați cu el, este un joc în care trebuie să împerechezi diferite obiecte colorate cu forme de bomboane ca să obții diferite combinații pentru care primești puncte. Fiecare nivel are limită de timp și devine tot mai dificil pe măsură ce avansezi. Exemplul perfect de flux.

Această femeie juca Candy Crush în fiecare zi, aproximativ 20 de minute, cât mergea cu trenul. Nu lăsa nimic să o scoată din flux. *Avea o concentrare ca de laser, care elimina orice distragere*, cum ar fi cineva care tușește tare în vagon, un bebeluș care plânge și, în mai toate zilele, chiar și ușile care se deschideau la stația ei.

Serios, glumeam cu soția mea în fiecare dimineață, trimițându-i câte un mesaj în care îi spuneam dacă jucătoarea de Candy Crush și-a amintit să coboare. Nu am ținut vreun scor sau vreo înregistrare, dar cred că reușea să coboare la timp mai puțin de 50% din ocazii.

Uimitoare puterea fluxului la ditamai adultul!

ÎNCEARCĂ ACEST EXPERIMENT RAPID

Gândește-te repede la ultima dată când ai mers cu transportul public. Tren, autobuz, tramvai, avion - nu contează. Poți să-mi spui trei lucruri pe care le-ai observat la o altă persoană în acea călătorie? Poate hainele pe care le purta, ce făcea sau despre ce vorbea.

1. _____

2. _____

3. _____

Dacă nu-ți amintești nimic, nu-ți face griji, nu ești singurul!

Data viitoare când mergi cu transportul public, încearcă să reziști toată călătoria să nu îți verifici telefonul sau niciun alt aparat. Doar observă ce fac ceilalți.

Câți dintre oameni sunt într-o transă din care nu observă nici măcar un singur lucru în jurul lor?

Câți dintre ei sunt în starea lor de flux?

Date psiho-științifice # 3:
Efectul „Aproape ratat"

Ai jucat vreodată vreun joc în care ai ajuns atât de aproape de a câștiga sau de a termina o anumită parte, dar ai ratat agonizant la limită?

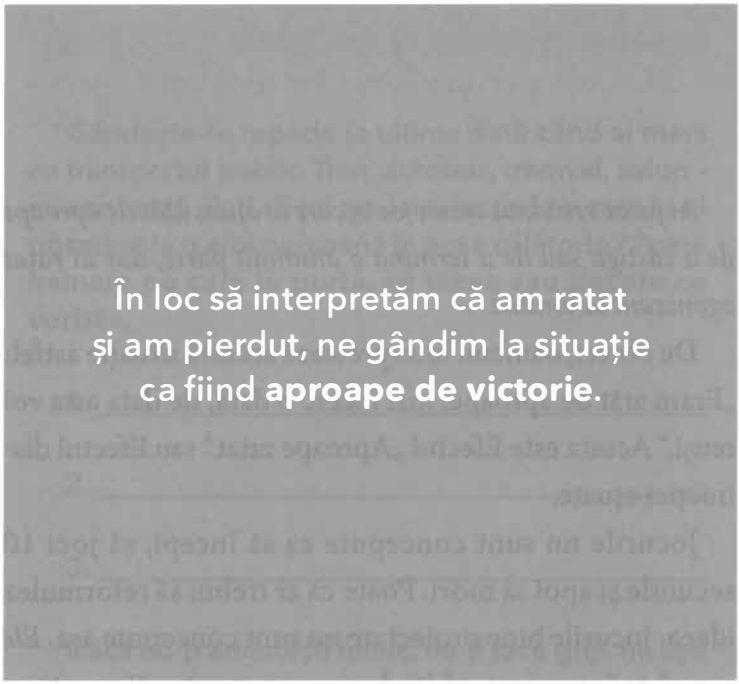
De obicei, oamenii interpretează această situație astfel: „Eram atât de aproape, mai încerc o dată, de data asta voi reuși." Acesta este Efectul „Aproape ratat" sau Efectul distracției eșuate.

Jocurile nu sunt concepute ca să începi, să joci 10 secunde și apoi să mori. Poate că ar trebui să reformulez ideea: jocurile bine proiectate nu sunt concepute așa. *Ele vor să te încurajeze, să îți dea ceva speranțe că nu ești un ratat total.*

Ai nota 10 dacă ai observat că acest lucru este strâns legat de conceptul anterior de flux!

Efectul „Aproape ratat" este o temă comună în cercetările legate de jocurile de noroc.

Ideea este că, de exemplu, roata unui joc mecanic de poker se va învârti și se va opri și îi va livra jucătorului un „Rege, rege, rege, rege, regină! Oooo, am fost atât de aproape!".



Centrul recompensei din creierul nostru se activează și este excitant! Băgăm și mai mulți bani și lovim din nou butonul.

Este un scenariu similar cu cazul în care joci jocuri de noroc de masă, cum este ruleta. *Le atribui acest caracter de „era cât pe ce" pentru a-ți egaliza mai bine șansele pentru următoarea rotire, chiar dacă matematic șansele nu se schimbă.*

Nu este un concept nou. Este prezent în industria jocurilor de mult timp.

Jocurile de școală veche beneficiau de pe urma acestui fenomen, dar probabil că nu într-un mod intenționat.

Ce vreau să spun este că așa se întâmplau lucrurile când încercam eu să câștig la Mario Kart pe Nintendo 64, dar nu cred că pe vremea aceea era un proces bine gândit dinainte sau intenționat de proiectantul jocului.

În jocurile moderne, Efectul „Aproape ratat" este o trăsătură-cheie.

Când îi întrebi pe copiii sau pe adolescenții tăi dacă poți să joci o rundă cu ei dintr-un joc pe care îl aleg ei (în rara situație în care ei ți-ar acorda acest privilegiu), vei constata surprins că *cele mai multe jocuri vor reuși să detecteze că tu ești un novice.*

Pot detecta acest lucru prin alegerile de mutări proaste pe care le faci sau pur și simplu pentru că joci pe un cont nou sau cu un personaj nou. La început, vei reuși să realizezi diferite sarcini din joc și copilul tău va mormăi că reușești doar pentru că ai noroc, iar după o perioadă rezonabilă de timp, personajul tău moare.

Copilul îți va spune că rezultatul jocului se bazează exclusiv pe abilitățile tale. Este ceva adevăr aici. *Dar cele mai multe jocuri folosesc algoritmi care duc la Efectul „Aproape ratat", ceea ce înseamnă că toți oamenii se simt câștigători!*

Nu spun că toți ratăm pur și simplu. Dar dacă ești în mod legitim un jucător începător îngrozitor de nepriceput și chiar iei jocul ca pe un joc, te vei simți încurajat să continui.

Să vorbim acum despre lucruri din lumea reală

Efectul „Aproape ratat" intră în casa ta astfel:

Tu: Închide calculatorul, trebuie să te culci.
El: Da, da, jocul ăsta se termină în 4 minute și 33 de secunde. (Arată cu degetul cronometrul de pe ecran, care nu înseamnă nimic pentru tine, ar putea fi foarte bine numerele de la Loto din seara anterioară.)
Zece minute mai târziu....
Tu: Ce naiba faci!? Ai început alt joc?

Copilul tău a avut toate bunele intenții să se oprească după primul joc. Dar după ce a terminat ultimul joc pe locul 4 din 100 de jucători, a simțit că este atât de aproape de acea primă victorie din cariera sa, încât i s-a părut că acum e în mare formă!

În același timp, i-a fost trecut numele pe un panou al liderilor cu primii 10 jucători în fața tuturor colegilor, cu lumini strălucitoare și muzică ce cânta ca și cum ar fi câștigat aurul la Olimpiada de la Sydney.

Efectul „Aproape ratat" preia conducerea și adolescentul tău apasă butonul ca să joace din nou...

Date psiho-științifice # 4:
Efectul dopaminei

Ajungem la chestiile dure... Lucrurile se complică. Dar, în loc să te fac să te târâi în urma explicațiilor, îmi voi cere scuze politicos încă de la început tuturor neurologilor, neuropsihologilor și oricăror altor specialiști al căror titlu începe cu „neuro". Nu citiți în continuare acum, informațiile care urmează nu vor fi scrise într-o manieră academic încântătoare. *Nu vreau ca părinții să treacă peste această secțiune, deoarece este superimportantă.*

Din experiența mea,
părinții care înțeleg această parte
sunt mult mai înclinați să pună în acțiune
rețeta mea pentru viața fără tehnologie
și au mult mai mult succes în aplicarea ei.

Dopamina este o substanță chimică din creier care ne face să ne simțim bine. Ea se găsește într-o grămadă de alte lucruri, cum ar fi zahărul și ciocolata. În fine, nu se află chiar *în* ciocolată, dar este o substanță chimică secretată în creierul tău ca să-ți spună că mănânci ceva extrem de delicios.

Deși ciocolata și zahărul nu sunt bune în general, în cantități moderate ele sunt în regulă. Dopamina are legătură și cu lucruri precum jocurile, drogurile și sexul. Desigur, dopamina este responsabilă de „sentimentul de plăcere" produs de ele. Și orice te face să te simți *atât* de bine de obicei are și părți negative.

„Mă plictisești, psiholog deconectat, credeam că asta este o carte pentru părinți!"

Ai dreptate, ajung imediat acolo. S-ar putea să știi că *există dovezi tot mai numeroase că, atunci când jucăm jocuri pe computer, în creier se secretă dopamină.* Studiile științifice se află încă la început, dar cele mai multe folosesc imagistica pe bază de rezonanță magnetică funcțională (RMN), un termen pretențios pentru a desemna o poză sofisticată a creierului tău. Aceasta măsoară părțile creierului care se activează și cantitatea de chimicale, precum dopamina, ca să vadă orice impact pe care l-ar avea jucatul unui joc.

După părerea mea, există o cantitate imensă de date la care nici măcar nu ne-am uitat încă, iar cantitatea mică de cercetări care au fost făcute în ultimii 5–10 ani se chinuie să țină pasul cu cât de repede se mișcă tehnologia. De exemplu, avem studii despre jocuri care sunt vechi de câțiva ani, dar acele studii și date devin greșite din momentul în care fiecare copil se joacă folosind casca de Realitate Virtuală (VR), care devine tot mai populară.

Dacă tocmai ai aruncat cartea din mână și ai luat o pauză, știu, este frustrant. Nu putem ține pasul. Dar există câteva

idei-cheie pe care le extrag din cercetările disponibile în acest moment.

Nivelul dopaminei este important!

Putem spune, bazându-ne pe dovezi rezonabile, că în creierul nostru se secretă dopamină atunci când jucăm un joc pe computer. Ca urmare, putem presupune în mod rezonabil că, *atunci când vedem toate acele explozii de furie, proteste sau oricum vrei tu să le numești când îi ceri copilului să închidă jocul, ele pot fi atribuite parțial sevrajului de dopamină.*

Și mai caraghios este că în multe cazuri se secretă dopamină chiar și atunci când pierdem jocul!

Îți amintești ce vorbeam despre Efectul „Aproape ratat"? Este corect: reacția chimică are loc și când ajungem foarte aproape de reușită, dar tehnic nu câștigăm.

Nivelul dopaminei crește dacă joci social

Un lucru pe care îl aud cel mai des în practica mea clinică, în interviuri sau în timpul cursurilor pe care le țin la școală este ceva de genul: „Prietene, jocurile video nu pot produce dependență, adică am jucat ani de zile când eram copil și nu am avut niciodată nicio problemă!"

Părțile cele mai interesante ale studiilor de cercetare sunt acele nuanțe fine pe care oamenii ca mine le găsesc fascinante. Există dovezi care sugerează că primim o

anumită cantitate de dopamină când jucăm un joc video, după cum am explicat în paragraful anterior. Dar există și dovezi care sugerează că *primim mai multă dopamină dacă jucăm social, adică împotriva altor jucători.*[*]

Probabil că te gândești acum: „Serios? Oricine ar fi putut să spună asta! Evident că o să-i placă mai mult să se joace în grupul lui de prieteni."

Păi, aici e șmecheria. De fapt, nu contează dacă joci într-un grup de prieteni foarte buni de la școală sau cu oameni adunați la întâmplare, cu care te conectează serverul din Singapore. Toate acestea duc la și mai multă dopamină.

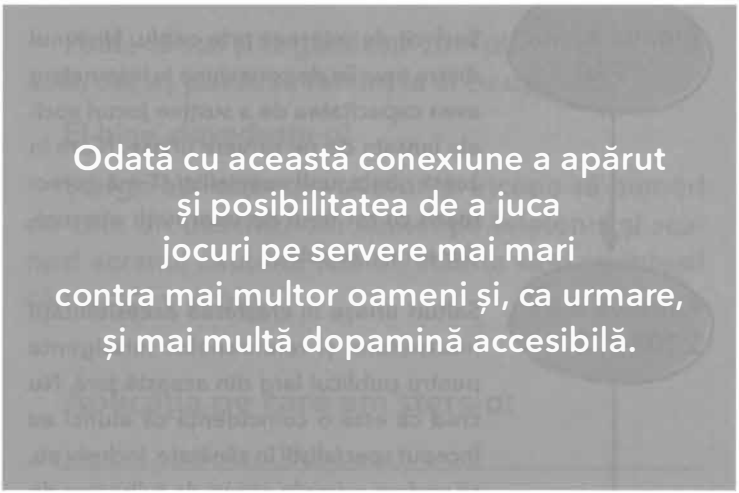
Iată ceva crucial:
ai mai multă dopamină în creier
atunci când joci împotriva altor oameni
decât atunci când joci împotriva
computerului.

---

* J. Katsyri, R. Hari, N. Ravaja & L. Nummenmaa, „The Opponent Matters: Elevated fMRI Reward Responses to Winning Against a Human Versus a Computer Opponent During Interactive Video Game Playing", *Cerebral Cortex*, vol. 23, nr. 12, 1 december 2013, pp. 2829–2839.

Ce face ca jocurile să creeze și mai multă dependență sau să fie și mai atrăgătoare în prezent față de acum 20 de ani?

După părerea mea, răspunsul este conexiunea pe care o face posibilă internetul.


Odată cu această conexiune a apărut
și posibilitatea de a juca
jocuri pe servere mai mari
contra mai multor oameni și, ca urmare,
și mai multă dopamină accesibilă.

Dacă arunci o privire înapoi în istorie la furnizorii de internet din Australia, în mare se cam potrivește.

Internetul în Australia

Anii 1990
Preponderent internetul dial-up (prin sistemul de telefonie fixă).
Finalul anilor 1990
Servicii de internet prin cablu. Niciunul dintre tipurile de conexiune la internet nu avea capacitatea de a susține jocuri sociale lansate de pe servere uriașe. (Cam în acest punct, unii specialiști IT mă corectează cu tot felul de informații obscure, dar este în regulă.)
Undeva între 2008 și 2013
Salturi uriașe în creșterea accesibilității internetului și telefoanelor inteligente pentru publicul larg din această țară. Nu cred că este o coincidență că atunci au început specialiștii în sănătate, inclusiv eu, să vedem primele cazuri de tulburare de dependență de jocuri.
2014 până în prezent
Pe măsură ce tehnologia a evoluat rapid în ultimii cinci ani, a crescut și lista de așteptare de la clinica mea.
2018
„Tulburarea legată de jocuri" este recunoscută ca termen formal de către Organizația Mondială a Sănătății.

ÎNCEARCĂ ACEST EXPERIMENT RAPID

Ai o aplicație favorită pe telefonul tău?

Poate fi un joc preferat, precum scrabble, pe care îl joci cu prietenii. Sau un joc de plăcere vinovată cu cavaleri fantastici sau zombi.

Poate că stai și te gândești: „Îmi place să joc jocul ăsta, dar aș putea să renunț la el cu ușurință."

Ei bine, dovedește-o!

Șterge aplicația din telefon și începe să numeri de câte ori deschizi din neatenție telefonul și scanezi ecranul căutând iconul, înainte să-ți amintești că nu mai e acolo.

Aplicația pe care am șters-o:

_____

Numărul momentelor în care am căutat-o de când am șters-o:

_____

Impactul asupra creierului unui copil

Te rog, nici nu mă întreba care este impactul asupra dezvoltării viitoare a creierului unui copil!

1. **Nu sunt suficient de inteligent ca să știu acest lucru. Voi lăsa această întrebare pentru profesorii universitari.**
2. **Dacă aș descoperi eu asta, sunt destul de sigur că aș fi nominalizat la Premiul Nobel.**

Ceea ce pot să-ți spun, însă, este că există cercetări care duc către ideea că părțile din creier care sunt stimulate în timp ce ne jucăm sunt părțile din spate, asociate cu starea de supraviețuire sau de „luptă ori fugi".

Să fie acestea chiar acele secțiuni ale creierului cu care gândim cel mai rapid și de aceea reușim să câștigăm jocurile?

Mai important chiar, acest lucru înseamnă că în timp ce te joci nu folosești complet partea din față a creierului (cortexul prefrontal), asociată cu gândirea mai rațională, controlul emoțiilor, controlul impulsurilor – și lista continuă.

Concluzie

Acestea sunt dovezi în plus că, *atunci când închizi jocul copilului într-un mod brutal, s-ar putea să îi ia până la 30 de minute să revină la o stare rezonabilă de funcționare*. Și, să fim sinceri, adolescenții nu sunt întotdeauna cele mai rezonabile persoane, nici măcar când sunt calmi...

Capitolul 3

PSIHOLOGIA REȚELELOR SOCIALE

Să clarificăm un lucru:
rețelele sociale sunt
o formă modernă de comunicare
care poate fi extraordinară.

Dar, în cel mai rău caz,
ele vor avea un efect dăunător
asupra stimei de sine a copilului tău.

Ce IQ ai la rețelele sociale?

Nu pretind că m-aș pricepe la tot ce are legătură cu rețelele sociale, nici că aș fi vreun expert în securitate online. Există multe cărți și resurse pe acest subiect pe care te încurajez să le citești.

Presimt un oftat colectiv din partea părinților care tocmai se gândesc: „I-am cumpărat cartea asta ca să-mi spună ce sunt rețelele sociale? Serios!?"

Două idei scurte:

1. **Mulți părinți nu înțeleg rețelele sociale așa cum le înțelegi tu.**
2. **Unii care cred că le înțeleg cred și că „E doar Facebook, corect?".**

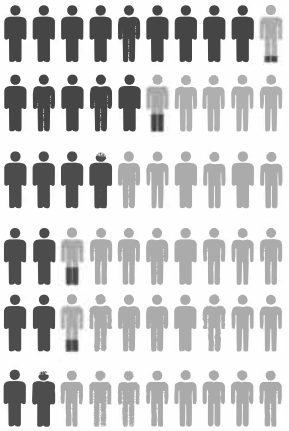
Când eram la studii în Statele Unite, am fost unul dintre cei câțiva norocoși binecuvântați cu Facebook – care a ajuns pentru prima dată chiar la facultatea mea. Eram în prima linie când Facebook se numea „The Facebook". Mă simt ca un fel de pionier. Este practic pretenția mea la faimă și o poveste pe care o spun la fiecare cină la care iau parte. *Da, sunt sarcastic.*

De fapt, în cele câteva ocazii în care le-am spus această poveste unor adolescenți din clinica mea, m-au privit așa

cum te uiți la cineva care tocmai a spus cea mai proastă glumă a lui taică-su. Deloc impresionant.

The Yellow Social Media Report 2018 ne furnizează cele mai recente date statistice despre cum interacționează australienii cu rețelele sociale.

La nivel național, folosim mai multe platforme de rețele sociale, printre care:



Acestea sunt platforme utilizate pentru a posta sau a viziona conținut postat de alții. Ele sunt adesea conectate la servicii de mesagerie media folosite exclusiv pentru comunicare, dar sunt diferite de acestea.

La nivel național, utilizăm mai multe platforme de servicii de mesagerie, printre care:

Facebook Messenger (79%)

WhatsApp (12%)

Viber (15%)

Dacă nu folosești niciun serviciu de mesagerie, gândește-te că sunt ca niște mesaje SMS de ultimă generație. (N-o să mă apuc să-ți țin acum vreo prelegere despre IT.)

Când implementezi Dieta Digitală, aceste detalii sunt extrem de importante, deoarece serviciile de mesagerie au nevoie de o conexiune la internet prin cablu sau Wi-Fi ca să funcționeze, ceea ce, desigur, este diferit față de mesageria tradițională, care folosește rețelele de telefonie.

Datele statistice prezentate anterior sunt valabile pentru populația adultă (cu vârsta peste 18 ani), ceea ce reprezintă o problemă. În Australia nu avem date solide care să ne ofere detalii de mare acuratețe cu privire la utilizarea lor de către copii și adolescenți. Totuși, în 2015, un studiu de amploare a constatat că *10% dintre*

*adolescenții australieni folosesc internetul timp de mai mult de 9 ore pe zi, în zilele lucrătoare.**

Mai întâi de toate: securitatea online a copiilor și adolescenților este crucială, îndeosebi când folosesc rețelele sociale.

Acum, că te-am uimit (sau plictisit) un pic cu datele statistice, dă-mi voie să îți spun care sunt tendințele pe care le observ eu în clinică.

---

* D. Lawrence, S. Johnson, J. Hafekost, K. Boterhoven De Haan, M. Sawyer, J Ainley & S.R. Zubrick, *The Mental Health of Children and Adolescents: Report on the Second Australian Child and Adolescent Survey of Mental Health and Wellbeing*, Department of Health, Canberra, 2015.

Cele mai importante 3 tendințe pe care le observ:

1. Vârsta de la care începem să utilizăm ecranele și internetul este în scădere. Adică numărul copiilor între 8 și 12 ani care au acces la rețele sociale, servicii de mesagerie și telefoane inteligente este în creștere.

2. Adolescenții de azi sunt mai înclinați să folosească Instagram și Snapchat decât Facebook. Cei mai mulți adolescenți îmi spun că au conturi pe toate, dar preferă anumite platforme. Cu certitudine, există un curent de gândire susținut de mulți adolescenți conform căruia ei evită Facebook deoarece este populat de adulți proști.

3. Fetele de vârste mici petrec adesea mai mult timp pe rețelele sociale, iar băieții petrec mai mult timp jucând jocuri. Totuși, în ultimii câțiva ani, băieții și-au crescut nivelul de utilizare a serviciilor de mesagerie socială, precum Snapchat.

Date psiho-științifice # 5: Efectul hiper-personal

Efectul hiper-personal este încă unul dintre acele concepte prețioase care e de fapt doar ceva de bun simț. Se referă la ideea că *orice comentariu făcut online are o forță sau un efect emoțional mai mare decât cele făcute în interacțiunea directă.*

Văd acest lucru zilnic în cabinetul meu. *Adolescenții sunt rareori deranjați de altercații sau certuri față în față care se întâmplă la școală, în comparație cu cele care au loc online.* Noi, părinții, presupunem cu ușurință că toate lucrurile de felul acesta se petrec pe „Facebookul ăla", dar este mai probabil să apară într-o conversație dintr-un grup de pe o platformă de mesagerie.

Repet, asta nu este știință savantă. *Orice comentariu făcut într-un grup de adolescenți care stau fizic unul lângă altul este limitat la câți oameni aud fizic acel comentariu. Același comentariu făcut într-un grup pe chat poate să ajungă la sute de persoane, instantaneu.*

Să adăugăm și faptul că nu avem beneficiul de a vedea cum reacționează oamenii aceia. Râd? Sunt șocați? Imaginația noastră este lăsată să zburde liberă în ceea ce privește modul cum a fost primit acel comentariu.

Dacă folosești WhatsApp, Viber, Facebook Messenger sau chiar metoda mai arhaică de grup de e-mail, fără

îndoială că ai avut și tu această experiență. Orice critică reală sau percepută pe aceste platforme poate lovi chiar foarte rău.

Ai observat, poate, că tocmai am folosit expresia „critică percepută", căci mai există un factor care complică lucrurile. *Când comentariile sunt făcute online, este dificil să observi indiciile subtile ale comunicării umane.* De exemplu, a fost spus în spirit de glumă sau cu răutate? Când vorbim față în față, putem folosi limbajul corporal și expresiile faciale pentru a ne ghida, dar online suntem puși să interpretăm emoticoane (fețele acelea caraghioase) sau GIF (imagini inserate în mesaj care se mișcă într-un mod magic), însoțind comentariul.

Să analizăm acest fenomen:

Copiii nu sunt de echipați de la natură să gestioneze emoțiile puternice. Aceasta este o abilitate pe care o învățăm - unii mai repede decât alții. Deci e logic, când apare efectul hiper-personal, să presupunem că sunt predispuși să se supere sau să se înfurie în legătură cu comentariile făcute online.

Date psiho-științifice # 6: Teoria comparației sociale

Iată un concept destul de bine cunoscut și care a primit o oarecare atenție în mass-media în ultimii ani, ceea ce ni l-a făcut familiar tuturor. Se referă la ideea că *ne comparăm – ca valoare de sine și stimă de sine – raportându-ne la succesele și eșecurile altora.*

„Bine, psiholog deștept ce ești! Dar oamenii fac asta încă de la începutul vremurilor!"

Absolut corect. E în natura umană să facem acest lucru.

„Ce legătură are asta cu ecranele?"

Nu sunt profesor de istorie, dar sunt destul de sigur că, în urmă cu sute de ani, toți oamenii mergeau pe la câte-o petrecere unde se lăudau cu realizările lor, lăsând strategic deoparte eșecurile.

De câte ori nu ai auzit spunându-se că tehnologia face lumea mai mică? În anii 1980, îmi amintesc că mama asculta înregistrări pe casete cu sora ei din Statele Unite, care o informa despre ultimele noutăți din țara ei de origine. Aceasta nu este una dintre acele povești lacrimogene de tipul când eram eu copil „săracul de mine", ci, dimpotrivă, o duceam bine. Părinții mei erau – și sunt încă – oameni incredibil de cumpătați, care nu găseau niciun motiv pentru care să plătească 3 dolari pe minut pentru o convorbire telefonică tocmai cu Statele Unite. Abia acum, după 30 de

ani, mama a reușit să priceapă că poate să stea de vorbă video cu sora ei geamănă – gratis!

Dar să ne întoarcem la teoria comparației sociale. Mama își compara viața cu cea a surorii ei gemene (reperul competitiv suprem al unei ființe umane, așa cum am aflat) prin mijloace care aveau nevoie de luni de zile pentru feedback. Tehnologia și lumea minunată a internetului înseamnă să primim acest feedback la o simplă atingere. Iar *oamenii nu sunt foarte sinceri cu privire la ceea ce transmit online – nu-și arată decât partea lor strălucitoare.*

Cum este prins în această capcană adolescentul tău?

Ți-ai auzit adolescentul mormăind de ceva genul „Ce prostie, noi mergem în vacanță la plaja aia de doi bani din nord, când toți prietenii mei sunt în Fiji"?

Există șanse ca el să fi văzut o fotografie pe o rețea socială cu locul „perfect" unde se află în vacanță prietenul lui. Plaja aceea pitorească, așa cum doar în ilustrate există! Așa va interpreta un adolescent acea postare – adică, de obicei, exact așa cum o vede.

Unii dintre noi (adulții), cu ceva mai multă experiență și cu creier ceva mai dezvoltat, reușim, ocazional, să raționăm și să observăm iluzia. *Versiunea needitată, nefiltrată a acelei fotografii s-ar putea să conțină și câte un câine vagabond, care tocmai ce și-a făcut nevoile lângă șezlongul tău pe*

plajă, vreo arsură de soare îngrozitoare sau chiar să vedem că norii de ploaie au fost ascunși cu măiestrie.

Sau, și mai bine chiar, adolescentul care a postat fotografia de mai sus se plânge și părinților săi: „Nu vreau să fiu în vacanța asta proastă din Fiji, ar trebui să fiu acasă cu prietenii mei", după ce vede o postare de la prietenii care au mers împreună la o excelentă cofetărie nouă, care abia s-a deschis, și și-au făcut un selfie de grup cu bunătățile de care s-au bucurat.

Desigur, o astfel de postare ascunde cei mai bine de 23 de dolari pe care au trebuit să-i plătească pentru acel privilegiu, coada de 35 de minte de la intrare și cele două autobuze împuțite și încinse cu care au mers ca să ajungă acolo. Nu, adolescentul tău nu vede nimic din toate astea în postare, vede doar strălucirea!

Există „celebrități" (folosesc acest termen în sens foarte larg) pe Instagram și pe alte rețele sociale care au recunoscut și au dat și detalii despre ce înseamnă cu adevărat acele fotografii și postări. Pe scurt, imaginile postate online de influenceri presupun în mod obișnuit multe ore de machiaj, coafură, aranjarea luminilor, fotografi profesioniști etc. – toate doar pentru a face o singură fotografie. Iar aceea este fotografia pe care cu toții, adulți și copii, o folosim ca să ne judecăm propriile succese sau eșecuri!

Am văzut cum se prăbușește așa stima de sine a unor adolescenți care, cândva, erau încrezători în ei.

Nu este cum pare

Îți prezint un nou exemplu despre cum eșuez chiar și eu în a-mi urma propriile învățăminte. Iată o poză cu mine și fiica mea. Am postat-o pe o rețea socială, cu un comentariu de laudă despre plaja din orașul meu.

Nu e greu să observi de ce această fotografie ar putea face pe cineva să se gândească: „la uită-te la ei, de ce nu poate și copilul meu cel mic să stea așa liniștit și să mediteze la pacea lumii alături de mine?" Sau: „E un loc perfect, uite ce fericiți sunt!" Adesea, nu suntem foarte conștienți de aceste gânduri - ele sunt generate pe pilot automat.

Stați calmi, oameni buni! Postarea aceasta a fost o minciună!

Nu e nimic pitoresc sau ideal în poză. Adevărul e că, doar cu 20 de minute mai devreme, încercam să ne bucurăm de prânz în restaurantul din apropiere și copila mea cea „perfectă" a decis că sunt un părinte îngrozitor pentru că nu o las să-și pună sos picant în mâncare. A urmat o criză cât toate zilele și, din politețe - și pentru că eram absolut jenat -, am scos-o afară și ne-am așezat unde am văzut cu ochii.

Date psiho-științifice # 7: Efectul Zeigarnik

Efectul Zeigarnik, bazat pe cercetările psihologului și psihiatrului lituanian Bluma Zeigarnik, publicate în 1927, Efectul Zeigarnik se referă la fenomenul prin care *ființele umane, ființe sociale, caută o concluzie logică și satisfăcătoare pentru orice interacțiune socială.*

În termeni concreți: dacă stai la o cafea cu un prieten, iar în mijlocul conversației el se ridică brusc și iese pe ușă, cum ai reacționa? Ți-ar veni să te duci după el sau ai rămâne, poate, pe loc, încercând să dai un sens celor tocmai întâmplate. Ceea ce nu ai face ar fi să-ți spui: „O, e în regulă, a trebuit să plece. Cred că o să mă duc la sală acum."

Ai trimis vreodată un mesaj pe un grup de chat și te-ai surprins verificând constant răspunsurile, spunându-ți în sinea ta „Ce naiba probleme are ăsta? Mi-a citit mesajul la 10.42 și încă nu am primit niciun răspuns"? Cred că multora ni s-a întâmplat.

Iar adolescenții sunt chiar și mai vulnerabili la acest aspect, care este parțial explicat de Efectul Zeigarnik.

Cum se folosește tehnologia de Efectul Zeigarnik:

1. **Prin adăugarea la serviciul de mesagerie a unei funcții care ne arată când/dacă mesajul a fost citit.** Începem să tânjim după încheierea logică a comentariului, postării sau întrebării noastre.
2. **Prin presiunea notificărilor.** Chestiile acelea roșii, drăguțe, care îți spun cât de în urmă ești în citirea mesajelor sau a urmăririi postărilor de pe rețelele sociale și tot felul de alte alerte, toate se bazează pe această idee.
3. **Prin formatul platformelor multora dintre rețelele sociale.** Îți amintești de zilele când rețelele sociale nu ascundeau postările? Era doar un lung șir de postări/imagini și, apoi, toate comentariile care urmau după ele.

Astăzi, cele mai multe dintre platforme te fac să apeși pe un icon ca să ajungi la comentarii sau la cei care au reacționat (cine a dat „Like", de pildă). Ca urmare, acest lucru ne face în mod tipic să citim mai întâi ultima postare, apoi să dăm clic de multe ori ca să urmărim conversația din comentarii și să punem piesele de puzzle laolaltă.

Fără să-ți dai seama, ai petrecut 10 minute citind 34 de comentarii ale unor oameni pe care nici nu-i cunoști despre noul animăluț al nu știu cui, care ție îți se pare că arată de fapt destul de jalnic.

ÎNCEARCĂ ACEST EXPERIMENT RAPID

Notă: Acest experiment are o latură răutăcioasă, deci te rog să-l folosești cumpătat și să te asiguri că familia și prietenii tăi nu vor avea de suferit.

Data viitoare când primești un mesaj text sau un mesaj direct/instant de la un prieten, citește-l o singură dată. Răspunde cu un mesaj scurt (dar politicos) și oprește-te în mijlocul propoziției. Ceva gen: „Salut prietene, mă bucur să aud de tine, cred că e o bună…"

Așteaptă o oră sau două și, dacă nu a răspuns încă, fiind într-o totală confuzie și încercând să facă o încheiere socială, trimite-i din nou un mesaj cu ceva fără nicio legătură.

Cei mai mulți oameni vor încerca, mai abrupt sau mai politicos, să te readucă la conversația inițială, ca să primească încheierea logică de care au atâta nevoie.

Cui i-am trimis mesaj:

Ce mesaj am trimis:

Ce a răspuns:

Instagram fals (alias Finstagram)

Ar fi o neglijență din partea mea să închei un capitol despre rețelele sociale fără să menționez tendința larg răspândită printre adolescenți – și printre agenții politici din țări străine! – de a folosi conturi false pe rețelele sociale. Termenul „Finsta" sau „Finstagram" a devenit popular cam prin anul 2014, când acea sursă, mereu de mare încredere, cunoscută sub numele de Urban Dictionary i-a alertat pe adulții din întreaga lume despre faptul că nu este o anomalie rezervată doar celor care se ocupă cu *fishing* (construirea unor profiluri false pentru a păcăli persoane inocente), ci că este o metodă larg folosită de către adolescenți.

Dacă, atunci când adolescenta ta îți cere pentru prima dată să aibă un cont pe o rețea socială, stabilești cu ea care sunt regulile de bază și te lauzi cu mândrie la partenera ta de viață „Nu-ți face griji, iubito, am stabilit regulile cu ea. I-am spus că trebuie să ne dea acces total la parola contului ei și că vom face verificări prin sondaj", afișând cu importanță o mină de tipul „Părintele a învins" și imaginându-te cum pășești glorios cu artificii explodând în spatele tău, îmi pare rău pentru tine! Cel mai probabil, cea care râde la urmă e tot adolescenta!

Finsta nu este folosit doar pe Instagram. Este pentru orice rețea socială sau platformă de mesagerie. Iar dacă nu ai pus încă piesele cap la cap, ți le spun eu pe litere, răspicat: adolescenta ta are un profil pe o rețea socială pe care își

folosește probabil numele său real, de pildă „Sarah Roberts". Are fotografii de înger perfect și toate mesajele de acolo sunt de bun gust și chiar și mai și. Acesta este profilul pe care îl va folosi ca să fie prietenă cu Mătușa Gladys, despre care știe prea bine că petrece mult prea mult timp online și te va suna la primul semn de ceva inadecvat. *Acesta este profilul pentru care tu ai negociat cu tact să primești parola.*

Există, desigur, un al doilea profil. Ceva cu un nume destul de apropiat, pentru ca prietenii să știe că este tot ea, dar nu atât de apropiat ca să-l poată căuta și găsi prea ușor părinții. Ceva gen „Sa-rah Robs". În fine, n-oi fi eu atât de dăruit cu creativitate cum sunt adolescenții, dar ai prins ideea. În unele cazuri, acest cont poate fi perfect în regulă și este doar modul adolescentului tău de a se răzvrăti împotriva încercării tale de a-l controla. Pe de altă parte, *acesta este de obicei locul unde sunt postate fotografii, postări și mesaje inadecvate.*

Nu este ieșit din comun să aibă un grup de prieteni care știu ce profil să folosească pentru a posta și a trimite mesaje pe care părinții nu le-ar aproba. De asemenea, adolescenții le vor da adesea prietenilor lor o mână de ajutor, postând materiale prietenoase pentru părinți pe contul inițial, pentru a le adormi bănuielile.

Ce să faci când bănuiești că adolescentul tău are un cont Finsta

Cel mai bine este să nu te repezi cu pușca scoasă. *Dacă începi să arunci cu acuzații fără a avea nicio dovadă, disputa ajunge de obicei la haos* și se sfârșește cu acuzații la adresa ta, că ești „cel mai rău părinte din lume" sau alte versiuni ale acestei idei.

Mai bine aduci vorba într-o conversație generală. Va fi ceva de genul:

Tu: Știi, am citit online astăzi că unii copii au conturi false pe rețelele sociale ca să-i păcălească pe părinți.

El: Da, interesant. Mersi pentru informație. (Își dă ochii peste cap.)

Tu: Tu ai prieteni sau vreun coleg de școală care face așa? Mie mi se pare o pierdere de timp, nu pricep de ce ai avea nevoie să faci asta?

El: Nu, nu am auzit de nimeni. Cine știe ce prostie ai citit tu.

Tu: Da, probabil că e o prostie, mă gândesc. Articolul părea interesant, totuși. Conținea multe detalii despre cum se face.

Unde ajungi cu asta?

Este ceea ce mie îmi place să numesc o ciupitură de coardă, dar fără să ajungi la o ceartă totală. S-ar putea să-l facă pe adolescentul tău să regândească modul în care utilizează acel cont sau măcar să fie ceva mai atent cu ce face online, pentru că îl va frământa bănuiala că e posibil ca tu să știi.

Dacă, însă, nu are un cont Finsta, o va lua ca pe o conversație de doi bani, de părinte sever, și va trece mai departe.

„Ar trebui să încep să-mi spionez copiii pe rețelele sociale, mesaje sau e-mailuri?"

Iată o întrebare grea... Unii specialiști în securitate cibernetică recomandă ca părinții să aibă acces total la conturile adolescenților lor și să le citească mesajele personale oricând doresc.

Înțeleg rațiunea din spatele
acestei recomandări, dar,
din experiența mea,
are un dezavantaj major: încrederea.
Se erodează instantaneu
încrederea dintre copil și părinți.

Până la urmă, este o decizie pe care o are de luat fiecare părinte în parte. Dar tuturor părinților care mi-au ridicat această problemă în clinică le-am adresat următoarea întrebare: *„Dacă găsiți ceva cu adevărat îngrijorător, sunteți dispuși să-l abordați pe copilul sau adolescentul vostru în legătură cu acea informație și să-i spuneți sincer cum ați obținut-o?“*

Căci, în caz contrar, nu văd de ce l-ai mai spiona de la bun început. De obicei, o asemenea abordare te aduce în poziția din care tu îl acuzi pe el de ceva, dar folosindu-te informația pe care ai descoperit-o spionându-l, iar *el nici măcar nu va discuta acel subiect până când tu nu admiți că i-ai încălcat încrederea spionându-i conturile personale.*

Este o situație în care toată lumea pierde.

Capitolul 4

COPILUL TĂU PARIAZĂ ONLINE?

În continuare, te voi introduce
într-un univers paralel:
lumea tenebroasă a pariurilor.

Mass-media abia dacă ating
suprafața în acest domeniu.
Să-i sondăm profunzimile.

Verifică-ți conturile bancare...

În discursurile pe care le țin la diferite evenimente, le cer părinților să ridice mâna dacă știu despre copiii lor că joacă jocuri de noroc online. Întrebarea este adesea întâmpinată cu priviri derutate – în mod clar ale acelor părinți care nu au mai auzit-o niciodată. Sau, poate, aceia sunt părinții care încă nu i-au prins pe copiii lor...

Te rog să nu te panichezi!

„Nea ăsta cu Deconectarea îți sugerează că fiu-tău a intrat pe site-ul unui cazino online aseară. Gata! Aruncăm computerul, tăiem abonamentul la internet! Știam eu că nu trebuia să-i dai 10 dolari pentru că a spălat mașina, e numai vina ta!"

Cel mai bun mod prin care poți evita ca fiul sau fiica ta să ajungă să piardă bani ori să joace jocuri de noroc online este să înțelegi cum funcționează ele.

Pe de o parte, părinții care nu sunt total debusolați de această întrebare caută cu furie creion și hârtie, sperând că le voi spune vreo strategie simplă prin care să repare acest lucru.

În munca mea, am constatat că cel mai ușor mod de a te gândi la acest subiect este să îl împarți în trei mari domenii:

1. **Vânzările prin intermediul jocurilor**
2. **Pariurile pe jocuri**
3. **Jocurile de noroc online**

Să trecem prin aceste categorii principale mai întâi, apoi voi aborda modalitățile obișnuite prin care copiii fac practic aceste lucruri fără să le atragă atenția adulților pisălogi din jurul lor.

DICȚIONARUL DE JARGON AL JOCURILOR DE NOROC ONLINE PENTRU PĂCĂLIT PĂRINȚII

Citește mai întâi asta ca să previi isteria și confuzia generalizată când treci la secțiunea următoare!

Esports: Formă de competiție de jocuri video sau termen general pentru liga „profesionistă" a diferitelor jocuri video.

First-person shooter: Tip de joc în care jucătorul are ca obiectiv principal, de obicei, să-i omoare pe alții. Se joacă din perspectiva personajului. Sunt acele jocuri în care vezi doar arma în fața ecranului.

Gaming pe platforme digitale: „Locuri" de unde poți cumpăra jocuri pe care le descarci direct pe aparatul tău sau le joci online prin intermediul unei platforme. E ca un fel de iTunes pentru gameri.

Loot box: Termen generic desemnând o „cutie" dintr-un joc pentru care trebuie să plătești ca s-o deschizi. Îți dă premii. E ca o cutie cu surprize de la petrecerea unui copil, doar că de obicei trebuie să plătești mai întâi. S-ar putea să descoperi puncte de experiență, o armă, un personaj sau un credit pentru joc. Ori s-ar putea să nu primești nimic.

Skins: Termen generic pentru orice item dintr-un joc. Ar putea fi o armă, o piesă de îmbrăcăminte, un scut, în funcție de joc.

Monedă virtuală: Sistem de jetoane sau bani folosit într-un joc ori pe o platformă de gaming.

Achizițiile din jocuri

Iată un domeniu care a câștigat ceva atenție în presa și dezbaterile publice din ultimii ani. Dacă nu ești familiarizat, mă refer la toate suplimentele opționale pentru care poți să plătești în aplicații și în jocuri. *În lumea vânzărilor, este similar cu upsellingul*[*].

Modelul de upselling a apărut prima dată în aplicații de jocuri populare. Te joci într-o lume fantastică, în care construiești o fermă ori crești zombi sau orice alte variante de acest fel și primești un anumit credit ca să joci o anumită perioadă. Dacă ți se termină creditul, apare pe ecran un ceas și îți cere să aștepți cu răbdare 20 de minute, 60 de minute, 12 ore (da, chiar așa!) până când ți se deblochează din nou jocul.

Dar stai... Ai, desigur, opțiunea să plătești și să joci imediat. Ți-ai dat seama deja că sună ca un familiar joc psihologic pe care l-am discutat în Capitolul 2. *Plătește și poți sari peste timpul de așteptare!*

Mergem pe repede înainte și observăm că multe jocuri și aplicații moderne aplică principii similare. Se spune că imitația este cea mai înaltă formă de flatare. Presupun

---

[*] Tehnica de a vinde încă un produs asociat celui căutat de cumpărător, prezentat ca o modalitate de îmbunătățire a performanțelor produsului dorit. (n.tr.)

că și-au atins scopul. Și, doar pentru claritate, când spun „scopul", mă refer la modelul de vânzări din economie. Așa se fac banii!

Jocurile ce pot fi achiziționate sau descărcate gratis

Dacă nu sunt gratis, sunt la prețuri extrem de atrăgătoare. Nu este ca pe vremuri, cu 5 sau 10 ani în urmă, când trebuia să cumperi fizic jocul de la magazinul din oraș și să dai pe el 119,95 dolari. *Oferirea acestor jocuri gratis înseamnă, desigur, că dezvoltatorii de jocuri fac bani din altă parte.* Acest lucru capătă de obicei forma achizițiilor pe parcursul jocului, ca să deblochezi noi niveluri, noi personaje sau poate o *loot box*.

„Hai, nene, că m-ai pierdut. Ce naiba e *loot box*?"

Nu ai citit *Dicționarul pentru păcălirea părinților* de la începutul acestui capitol? Bine, o iau de la capăt...

Loot box este un termen generic pentru un element-surpriză ce apare într-un joc. Plătești o mică taxă ca să deschizi „cutia", de obicei câțiva dolari, și speri să te îmbogățești. E posibil să nimerești peste o *loot box* care să-ți dea un premiu uriaș – dar e posibil și să-ți iei țeapă... Dacă ia țeapă, copilul tău va începe să înjure și să urle, în timp ce tu te gândești dacă e cazul să intri în camera lui să vezi despre ce e toată zarva...

Unii susțin că *loot boxes* nu sunt puse chiar la întâmplare. Nu sunt suficient de tocilar ca să știu, dar se spune că dezvoltatorii de jocuri se asigură că vei câștiga premii

destul de decente încât să vrei să te mai întorci și pentru altele. La urma urmei, acesta este cel mai bun mod de a te face să le cumperi în continuare!

Moneda virtuală

Iată o altă formă de achiziții pe parcursul jocului cu care mulți părinți s-ar putea să fie familiarizați. *Cele mai multe dintre jocurile moderne au un sistem monetar sau jetoane de economii incluse.* Unele chiar au propria rată de schimb.

Orice părinte din Australia ar trebui să-și dea seama deja când apare câte-o oportunitate fantastică de achiziție de monedă în jocul favorit al copilului lor. Fără îndoială că a avut deja experiența unor conversații care sună cam așa:

Copilul: Mama, e o vânzare cu discount mare pe Alpha-Bucks chiar acum, poți să iei 2 000 de Alpha-Bucks cu doar 19,95 dolari!

Tu: Ce veste minunată! Dar adu-mi aminte: pentru ce îți trebuie asta?

Copilul: Dumnezeule!!! Ți-am mai spus doar! Înseamnă că pot să cumpăr casca magică a lui Zeldron, care mă va face imposibil de ucis!

Tu: (Gândești: „O fi fost răpit de extratereștri?")

Copilul: E la preț redus doar până la 12 noaptea astăzi, ora Americii de Vest, când o fi asta.

Tu: Primești și un set de cuțite gratis?

Bine, ai prins ideea. Cred că și eu am dovedit că glumele de tătic îmi ies destul de bine.

Moneda din joc poate fi adesea folosită pentru a cumpăra diferite elemente cunoscute în mod obișnuit cu denumirea de „skins", care chiar te ajută în joc.

Dacă toți prietenii tăi au skinuri uimitoare, tu adesea ai un dezavantaj distinctiv. Acest lucru duce la gelozie și la presiunea socială de a-ți îmbunătăți jocul dobândind noi elemente.

Moneda virtuală poate fi folosită și ca să cumperi elemente care sunt doar pur estetice. Cum ar fi o mantie, un animal de companie, o pereche de pantofi nou-nouți care fac... absolut nimic. Iată o afirmație cu care cei mai mulți copii din întreaga lume (și probabil și unii adulți) nu ar fi deloc de acord! Copiii și adolescenții îmi spun că pot să descopere un *newb*[*] (cineva nou intrat în joc) după itemii suplimentari sau skinurile pe care le are personajul lui. *Dacă ai un personaj din stocul standard fără alți itemi cumpărați suplimentar, adesea ești considerat de ceilalți un adversar ușor de luat la țintă și învins.* De aici presiunea socială de a-ți îmbunătăți skinurile, chiar dacă ești destul de slab la joc.

[*] Prescurtare de la *new body*, „cineva nou". E întâlnit și în varianta *newbie*. În jargon, e frecvent întâlnit și termenul *noob* sau *n00b*, cu sens depreciativ, indicând un începător care se crede mai deștept decât este. (n.tr.)

Se întâmplă frecvent ca inclusiv copii de școală primară să cheltuie sute de dolari în transa achizițiilor.

Cum funcționează?

Cel mai des întâlnit mod în care părinții ajung să cadă în această capcană este când au un card de credit sau de debit. Dacă ai fost de acord când copilul ți-a cerut să cumpere un joc online sau prin consola de jocuri, probabil că el ți-a cerut cardul și a introdus acolo detaliile acestuia. Aceste detalii sunt de obicei salvate pentru „confortul tău". Mai târziu, în timp, copilul/adolescentul tău joacă acel joc și i se cere să cumpere un element, să-și facă o actualizare sau să deschidă o *loot box*. În acel moment, este mult prea tentant ca să nu apese „Cumpără" și să-și facă griji mai târziu pentru consecințe.

Aud adesea copii mai mici, de vârsta școlii primare, spunând: „Nu am știut că erau bani în plus!" Eu nu-i cred. De obicei, ei știu exact ceea ce fac. Dar sunt empatic cu ei, pentru că le-a fost dat un morcov pe la nas și au luat o decizie impulsivă.

Mulți copii și adolescenți îmi spun că au cumpărat câțiva itemi mici și, când și-au dat seama că urma să se vadă pe extrasul de cont al părinților, s-au gândit că nu mai au nimic de pierdut. „Oricum dau de necaz, așa că pot să continui." Așa se întâmplă că o achiziție impulsivă de 5 sau 10 dolari ajunge să se transforme în câteva sute – și se întâmplă foarte des!

Toate acestea sunt un început excelent, dar nu îl împiedică pe copilul tău să se furișeze la portofelul tău și să ia singur datele cardului.

Acesta este încă unul dintre acele momente în care oamenii mă vor acuza că sunt prea de tot... Deci, ca să fiu clar: nu este o întâmplare des întâlnită, dar se întâmplă în suficient de multe cazuri.

- Dacă chiar se întâmplă, trebuie să fii mai atent unde îți ții cardurile.
- Dacă se repetă, anulează-ți cardurile și înlocuiește-le, astfel încât să poți măcar să o iei de la zero. Dacă vechile carduri au fost salvate pe anumite conturi, ele nu vor mai funcționa.

PĂZEȘTE-ȚI CARDURILE!

1. **Protejează-ți cu parole toate conturile digitale asociate la cardurile de credit.**

2. **Dacă ești de acord să cumperi ceva pentru copilul tău, pune-l să afișeze ecranul cu plata și apoi cere-i să iasă din cameră în timp ce tu introduci detaliile și asigură-te că nu e bifat mesajul care te întreabă dacă vrei să salvezi detaliile plății.**

3. **Poartă o conversație sinceră și deschisă cu copiii tăi, explicându-le că, dacă apar orice fel achiziții făcute în joc de pe contul tău, vor exista consecințe.** Nu aștepta până când copilul începe să-și recite apărarea: „N-am știut că nu am voie să fac asta, ai zis că pot să cumpăr jocul, am crezut că știi că face parte din el." Va zice că e vina ta dacă nu i-ai specificat că nu trebuie să facă asta! (Desigur, e un sarcasm, în caz că îți era dor.)

Pariurile pe jocuri

M-am confruntat cu această problemă pentru prima dată cu 5 ani în urmă. De atunci, a devenit în mod constant tot mai problematică și frecventă. Din ce am reușit eu să aflu, a început cu câteva dintre cele mai mari jocuri de tip first-person shooter.

Deseori, mă adresez grupurilor de părinți sau de corporatiști cu întrebarea: „Voi cum pariați la jocurile online?" Cu ani în urmă, nu exista nici măcar o singură persoană care să știe să răspundă. Astăzi, se găsesc întotdeauna câțiva care pot să răspundă. Le spun apoi: „Mergeți la agenția de pariuri din cartier sau, desigur, vă instalați aplicația mobilă de pariuri?"

Urmează panică printre părinți, înainte ca eu să apuc repede să clarific.

Motivul pentru care spun acest lucru este ca să ilustrez o idee importantă: *pariurile sunt o activitate importantă în gaming.* Le găsești pe „Esports" și îți plasezi pariul la fel de repede cât ai spune că FC Liverpool va câștiga titlul din Premier League.

Nu vreau să sugerez că în Australia copiii ar avea acces liber la aceste conturi și, cu certitudine, ei nu pot intra într-un cazino sau într-o agenție de pariuri fără să li se ceară cartea de identitate.

Așadar, cum se pariază pe gaming?

De fapt, este remarcabil de ușor.

Există un host* de site-uri de internet, ce se află în multe cazuri undeva în afara granițelor. El îți va permite să plasezi un pariu folosind un item sau un skin pe care îl deții într-un joc.

Să aruncăm o privire mai atentă

Tom este un băiat de 14 ani care face gaming online, de cele mai multe ori cu prietenii lui. *Ocazional, dacă prietenii lui nu sunt conectați online, el se intră în alte jocuri, la întâmplare.* În timp ce joacă împotriva unor oameni din străinătate, îi place că poate să stea la taclale cu alți jucători. Totul începe ca o rivalitate sănătoasă și ajunge la o prinsoare.

Tom cade de acord cu celălalt jucător să pună fiecare pariu câte un item sau un skin pe cine va câștiga jocul următor. Câștigătorul va lua ambii itemi. Se loghează amândoi pe site-ul unui terț, ca să formalizeze pariul.

Curând, Tom își dă seama că a fost păcălit. Jucătorul de nivel mediu cu care a pariat el s-a transformat brusc într-un profesionist care îl bate confortabil.

Tom începe să arunce cu lucrurile din cameră și să înjure în căști.

---

* *Host* („gazdă") – persoană sau entitate care deține tehnologia hardware necesară și oferă servicii de găzduire și mentenanță pentru pagini de internet ale altor persoane sau entități. (n.tr.)

Îți vine să te scarpini în cap gândindu-te: „Ei, și ce mare chestie? Este doar un item dintr-un joc, nu valorează nimic!"

Din nefericire, nu așa stau lucrurile. Orice item din această lume valorează tot atât de mult cât este cineva dispus să plătească pentru el.

Multe jocuri folosesc strategii importante pentru a crea o piață pentru itemii sau skinurile lor virtuale. Dacă introduci 1 milion de Săbii de Bronz disponibile în joc, atunci acesta este un item comun și probabil va avea o valoare de piață mică. Dar dacă introduci numai 10, iar sabia are atașată și o abilitate sau o putere specială, atunci este un item rar și, de obicei, valorează mult.

Acum, dacă vrei să cumperi și să vinzi acest item online pentru că ai tu acest hobby, n-ai decât, e viața ta, faci ce vrei cu ei. Nu mi se pare cu nimic diferit de versiunea mea din tinerețe, când colecționam cartonașe cu fotbaliști. Vrea cineva să cumpere un cartonaș cu Afernee Hardaway Rookie de la Upper Deck? Încerc de ani de zile să-l vând, dar se pare că nu a fost un jucător chiar atât de mare în Hall of Fame – cum am crezut eu.

Așa că Tom pune itemul pe site-ul terței părți, îl evaluează la 28 de dolari și îl echivalează cu ceva de valoare similară de la adversarul său. Bat palma. Sau apasă pe butonul de acceptare și pornesc. *Site-ul sau intermediarul păstrează ambii itemi în custodie și, la sfârșitul jocului, îi transferă câștigătorului ambii itemi.*

Este atât de simplu!

„Nimeni nu plătește cu bani adevărați pentru skinuri, deci inventezi, prietene!"

Ba da, plătesc. Să-ți dau un exemplu.

În 2018, un renumit pro-gamer* american, cunoscut cu numele de Skadoodle, a câștigat un uriaș turneu de gaming.

A doua zi după turneu, a apărut pe piață un skin de la „Dragon Lore AWP". Era semnat de Skadoodle (da, nu înțeleg cum se poate face acest lucru virtual, dar să fie ăsta bonusul celui care îl cumpără) și s-a vândut pe piața liberă către un colecționar pentru suma de 61 000 dolari.

Sunt dolari din Statele Unite. Nu vreo monedă virtuală.

Bani adevărați.

Cum ziceam, fiecare item valorează atât cât este cineva dispus să plătească pentru el...

* Jucător profesionist de jocuri online. (n.tr.)

Poți să pariezi și pe jocuri la care nu participi în realitate

Utilizând aceeași metodă, poți să pariezi și pe gameri profesioniști din partea cealaltă a lumii. Asta înseamnă că pui pariu că un anumit jucător sau o anumită echipă va câștiga contra adversarilor ori că va câștiga întregul turneu. Urmărește jocul online, ia-ți niște popcorn și pune-ți centura.

Nu știu cum vezi tu lucrurile, dar eu nu înțeleg cum poate fi acest lucru fundamental diferit de felul în care aș plasa eu un pariu pe aplicația mea de pariuri și aș urmări apoi meciul de la televizor.

Cam pe-acum te întrebi dacă există restricții de vârstă pe aceste site-uri. Poate că îți cer să confirmi tu că ai peste 18 ani sau poate că nici nu le pasă. Nu știu sigur.

În realitate, oricare ar fi măsurile de siguranță pe care le folosesc ca să se asigure că nu pariază copiii, nimic nu funcționează, pentru că întâlnesc astfel de situații mult prea des.

Cum funcționează?

Pentru a înțelege deplin felul în care funcționează pariurile în gaming, trebuie să înțelegi lumea platformelor de gaming.

Platformele de gaming vând în principal jocuri într-un format convenabil și rapid. Doar pentru că are un cont pe o platformă de gaming, asta nu înseamnă că și copilul tău pariază sau că face ceva rău. De fapt, majoritatea vor folosi platforma la fel cum îți folosești tu contul de iTunes sau de Netflix.

Deci, gândește-te la ele ca la un iTunes pentru gameri. În esență, aceste platforme îți permit să-ți faci un cont pe ele și, în schimb, poți să cumperi toate tipurile de jocuri, itemi și skinuri de pe acea platformă. *Poți să le cumperi cu un card de credit sau cu propria lor monedă virtuală.*

Observi un numitor comun care apare aici?

Jocurile, aplicațiile, platformele digitale
sau de gaming, toate operează
cu propria monedă.
Aceasta este ideea-cheie care trebuie
să le intre în cap părinților.

Adolescenții cu care lucrez în clinica mea și care își cheltuie banii pe pariuri online o fac de obicei fără știința părinților, pentru că sunt nesupravegheați timp de luni sau ani de zile. Lucrul ăsta este cu putință deoarece pe extrasul de cont nu va apărea scris „06/03/2019BETGAMINGSKIN 18,99$". Ci va apărea doar denumirea uneia dintre consolele sau platformele de gaming. Plata poate făcută chiar prin sistemul PayPal asociat conturilor tale. Adolescenții sunt creativi când e vorba despre transferul banilor prin mai multe conturi, ca să se asigure că pot găsi cu ușurință explicații pentru retragerea de bani care apare în realitate.

Este un sistem complicat. Unii părinți se îndoiesc de abilitatea copilului lor de a pricepe toate aceste lucruri. La urma urmei, ei știu despre copilul lor că nu e în stare nici să se descurce singur, nici măcar să-și arunce plăcinta mâncată pe jumătate, care a căpătat o nuanță de verde închis, sub masa pe care stă computerul. Deci cum ar putea el să pună la punct un sistem atât de elaborat pentru plăți?

Ca în cazul răspunsurilor la multe alte întrebări din lumea noastră minunată, există o mulțime de tutoriale pe YouTube care le arată cum să procedeze - dacă nu le-au arătat deja chiar prietenii lor.

Ce pot să faci?

Nu-ți sugerez să chemi un contabil judiciar și să faceți un audit complet al finanțelor familiei. Ci *doar să fii vigilent.*

- ✓ **Nu-i permite copilului să-ți folosească detaliile contului fără aprobarea ta,** chiar și când cheltuiala respectivă pare a fi legitimă.
- ✓ **Caută semnalele de avertizare obișnuite, precum pierdutul nopților ca să urmărească turnee de gaming profesioniste.** Dacă la ora 2 noaptea el încă stă treaz ca să vadă care câștigă dintre două echipe de pro-gaming, care joacă pe sistemul cel mai bun din cinci serii – și e în mod vizibil nervos la acea oră (dacă tu ești treaz) sau a doua zi –, ar trebui să te gândești că există posibilitatea să aibă ceva bani pariați pe jocul acela.
- ✓ **Fii atent la cardurile-cadou pe care le vând multe dintre platforme.** Mi-am dat seama cu câțiva ani în urmă că încep să devină o normă, când am intrat într-o benzinărie și le-am văzut alături de cardurile-cadou de la alte supermarketuri. Nimic nu mă mai surprinde... Dacă și copilul tău are bani păstrați de la ultima lui aniversare sau vreun card-cadou primit la Crăciun, cel mai bine e să te asiguri că-și cheltuie banii pe alte lucruri recreaționale, și nu ca să cumpere credite pe o platformă de gaming. Dacă are un

voucher de 50 de dolari, poate să cumpere un joc de 29,95 de dolari și să-și păstreze restul de 20 de dolari în cont, ca să-i aibă pentru alte eventuale tentații.

Jocurile de noroc online

Acum, pentru că m-ai urmat până aici în gaura de iepure, putem să vorbim și despre această categorie mult mai rară și extremă. Am văzut cum se pot cumpăra itemii în jocuri și cum se poate paria cu ele împotriva altora. Dar acesta nu este singurul mod de a paria online.

Există site-uri off-shore care sunt cazinouri în toată regula. Ele îți permit să pariezi folosind diferiți itemi de gaming sau cu monede din platformele de gaming, despre care am vorbit mai devreme. Desigur, ele iau comisioane din sumele pariate și șansele sunt, desigur, în favoarea lor.

Un parior fericit poate să-și pună itemii pe un joc virtual de dat cu banul. Nu mă înțelege greșit: am trăit mulți ani în Balmain, în vestul orașului Sydney, unde găseai unele dintre cele mai tari turnee de „Two-Up"* organizate de Ziua Eroilor. Se știe că pariam din când în când. Dar aici vorbim despre oameni care fac acest lucru stând confortabil în fața

* Joc tradițional australian asemănător jocului de „dat cu banul", jucat cu două monede în loc de una. (n.tr.)

propriului computer. Și, ce-i mai rău, copilul tău face și el acest lucru, folosind itemii cumpărați într-un joc!

Dacă nu te pricepi la dat cu banul, nu-ți face griji. Se găsește câte ceva pentru fiecare, inclusiv un sistem de tragere, asemănător cu loteria, precum și o roată de ruletă.

Am văzut la clinica mea adolescenți care câștigaseră sume incredibile de bani făcând acest lucru, apoi pierduseră tot. În multe cazuri, era vorba despre zeci de mii de dolari.

Cele mai devastatoare sunt situațiile care apar după ce adolescenții devin populari și recunoscuți printre prietenii lor, ca niște guru în domeniul jocurilor de noroc. Prietenii încep să-i susțină financiar, dându-le efectiv bani numerar ca să ia parte și ei la ceva acțiune. Totul începe cu un mic câștig, dar, până la urmă, tot casa câștigă întotdeauna. *Este absolut sfâșietor să-l asculți pe un adolescent povestind cum a fost lăsat baltă de întregul lui grup de prieteni atunci când a avut o mână proastă și a pierdut tot.*

Repet: sunt sigur că unii vor spune că sunt alarmist cu ceea ce scriu în acest de capitol.

Nu știu câți dintre copiii sau adolescenții noștri vor cădea pradă jocurilor de noroc sau pariurilor făcute online. Din

experiența mea, achizițiile din jocuri sunt o problemă destul de des întâlnită pentru părinți. Pariurile pe jocuri și jocurile de noroc online sunt mai puțin frecvente. Dar celor care spuneți că aceste lucruri nu se întâmplă deloc vă propun să vă gândiți doar la faptul că cele mai multe dintre studii estimează că pariurile pe skinuri sunt o industrie evaluată anual undeva între 2 și 20 de miliarde de dolari. Chiar dacă tu adopți o atitudine conservatoare, vorbim totuși despre *miliarde* de dolari! Vrei să-mi spui că nimic din suma asta nu are legătură cu gamerii sub 18 ani?

Capitolul 5

CÂND AR TREBUI PĂRINȚII SĂ INTRE ÎN PANICĂ?

Unii părinți intră în panică
prea devreme, alții nu intră în panică
suficient de devreme.
Aceasta nu este o critică.

Cum să ne așteptăm ca părinții să știe
când să acționeze dacă ei nu știu
care sunt semnalele de alarmă?

Câte ore de ecran înseamnă prea mult?

Doamnelor și domnilor, iată întrebarea de 64 de milioane de dolari!

Dar nu știu răspunsul. Acest număr nu există. Nu avem cercetări sau cunoștințe în acest domeniu care să ne ofere un răspuns clar.

Ca să fiu sincer, *nici nu cred că va exista vreodată un model universal valabil* în care să putem avea încredere și care să ne spună „Hei, părinți, 2 ore e în regulă pentru un copil de 13 ani, dar 3 ore îi vor prăji creierul în mod ireparabil!" sau vreo altă scală ori versiune care să fie într-atât de specifică.

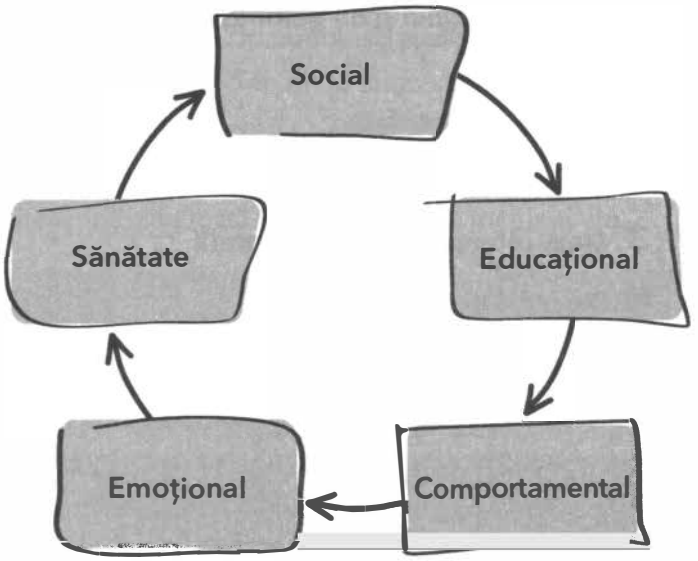
Există recomandări cu privire la folosirea ecranelor pentru diferite grupuri de vârstă, dar, personal, eu consider că sunt atât de generale, încât nu oferă cu adevărat o estimare concretă pentru copilul tău.

Trage adânc aer în piept și permite-mi să încerc să-ți dau cel mai bun răspuns pe care-l pot găsi eu

Ca psiholog care lucrează cu copii și adolescenți, *sunt antrenat să îi evaluez pe toți tinerii pe baza impactului pe care îl au simptomele asupra dezvoltării lor.* Acest model este valabil atât pentru adolescenții care vin la consultație din

cauza depresiei, cât și pentru cei care vin pentru consumul prea mare de internet sau gaming.

Sună mult mai complex decât este în realitate. După ani de încercări de a le explica acest lucru părinților – fie în cabinet, fie la conferințele pentru părinți –, cred că am reușit să găsesc un limbaj accesibil tuturor. Te voi ghida prin cele 5 domenii principale de dezvoltare pe care eu le urmăresc la fiecare copil:



Această secțiune este despre „de ce"

Dacă înțelegi *de ce* ar trebui – sau nu ar trebui – să fii preocupat de un domeniu specific al dezvoltării copilului tău, vei fi mult mai înclinat să urmezi Dieta Digitală pe care o voi descrie mai târziu.

Vom folosi acest model pentru a evalua cât de afectat este copilul/adolescentul tău de utilizarea curentă a internetului și de gaming în cele 5 domenii de dezvoltare:

1. **Dezvoltare socială**
2. **Dezvoltare educațională**
3. **Dezvoltare comportamentală**
4. **Dezvoltare emoțională**
5. **Dezvoltarea sănătății**

În timp ce citești rândurile ce urmează, păstrează mereu în minte întrebarea: „Sunt îngrijorat pentru adolescentul meu în acest domeniu? Dacă da, cât de tare?"

Ține minte răspunsurile pe care ți le dai.

1. Dezvoltarea socială

Indiferent dacă ești sau nu îngrijorat că adolescentul tău suferă de pe urma utilizării excesive a internetului și jocurilor sau de o reală dependență, acesta este unul dintre primele domenii în care apar tulburări.

Trebuie să-ți spun că mi se pare ironic că, timp de generații, părinții au tot tras semnale de alarmă când copiii lor socializau *prea mult*. Îți amintești zilele în care te certai cu părinții tăi cei „răi" care nu te lăsau să mergi la vreo mare petrecere sau se plângeau că „Nu ești niciodată acasă! E timpul să iei o pauză o seară, în seara asta stai în casă"? Pentru multe familii din toată lumea, cercul s-a închis acum.

Una dintre plângerile pe care le aud cel mai des de la părinți este aceasta: „Nu iese din camera lui, adică nu mai are niciun fel de viață socială."

Desigur, când vorbesc cu adolescentul lor, acesta are o părere foarte diferită: el va riposta aruncându-le în față părinților că gamingul și petrecerea timpului în fața ecranului este tot viață socială, pentru că face acest lucru împreună cu prietenii lui. Eu te încurajez să nu te lași păcălit

de ideea asta! Nu te lăsa absorbit în această dispută. Este o capcană inteligentă, în care mulți părinți sunt tentați să se lase prinși, dar, te avertizez, este o ambuscadă. Fugi!

Bine, nu fugi fizic, probabil că nu ar fi de ajutor... Dar *nu intra într-o dispută între perspectiva ta, pe care adolescentul tău nu e capabil s-o înțeleagă, și perspectiva lui, pe care nu ești tu capabil să o înțelegi. În schimb, acceptă-i punctul de vedere, validează-l și continuă să rămâi ferm cu regulile tale.* Lucrurile se vor desfășura cam așa:

Tu: Îți spun pentru a șaptea oară: e timpul să închizi. Trebuie să ieși afară și să te vezi cu prietenii tăi.

El: E weekend, mă văd chiar acum cu prietenii mei! (În timp ce arată cu degetul linkul video cu trei prieteni, toți purtând căști și urlând tâmpenii.)

Tu: Înțeleg că aici îți place ție să stai cu prietenii și nu mă deranjează. Dar nu toată ziua. E timpul să închizi.

El: Of, ești cel mai rău părinte din lume! (În timp ce aruncă telecomanda și iese furtunos din cameră.)

Am îndulcit puțin ultimul răspuns, căci ceea ce spun adolescenții în realitate nu prea se încadrează în categoria „Vizionare cu acordul părinților"... Poate părea ciudat, dar pentru mine aceasta este o victorie.

Nu te lăsa păcălit: nu există momentul perfect, ca în filme, în care adolescentul tău îți mulțumește pentru că-i spui să

închidă computerul, să-și facă curat în cameră, să întrebe politicos dacă poate să te mai ajute și la alte treburi prin casă și apoi să ceară voie să iasă cu bicicletele cu fata vecinilor.

Nu este prea diferit de felul cum îți spuneau ție părinții tăi că nu poți să te duci la încă o petrecere a treia seară la rând ca să te vezi cu toți prietenii tăi.

De obicei, mai bine de atât nu se poate.

Să ne ocupăm în detaliu de domeniul dezvoltării sociale

Ca oricare alt domeniu de dezvoltare, trebuie să ai grijă când apeși butonul de panică.

> Copiii ating diferitele repere de dezvoltare la momente diferite unii de alții.

Poate că, având doar 13 ani, copilul tău încă nu-și organizează singur activități precum ieșirile în parc sau la film cu prietenii. N-aș zice că acest lucru ar însemna că nu ține pasul cu copiii de vârsta lui. Totuși, dacă ai un copil mai mare care făcea aceste lucruri la 13 ani, iar acum nu le mai face, putem spune că acesta este un semnal mare și roșu de alarmă. Nu uita: toți copiii ating reperele de dezvoltare fiecare la timpul lui și există o mare variație de la unul la altul.

Când folosesc termenul „dezvoltare socială", mă refer la orice activitate potrivită vârstei care îmbunătățește abilitățile sociale generale.

Orice activitate sau interes care duce la o scădere dramatică a activității sociale a unui copil va avea probabil un impact asupra dezvoltării lui sociale generale.

Întâmplarea face ca gamingul și utilizarea exagerată ecranelor să fie destul de eficace în acest sens.

Unde își dobândesc copiii și adolescenții abilitățile sociale?

Să ne folosim bunul simț, cel de modă veche.

➔ **Copiii de școală primară** le învață de regulă când se întâlnesc cu prietenii lor ca să se joace, când merg la școală, când fac sporturi sau activități de echipă și când participă la evenimentele de familie. Unele abilități sociale sunt deprinse prin jocul cu alți copii din cartier - dacă mai există așa ceva! Această vârstă este destul de structurată prin faptul că, în cea mai mare parte a timpului, cei care le organizează activitatea sunt părinții sau adulții.

➔ **Copiii de gimnaziu și liceu (adolescenții) își dezvoltă abilitățile sociale pozitive de obicei inițiindu-și propriile evenimente cu prietenii, începând cu ieșirile la film, în parc, la mall etc. Pe măsură ce înaintează în vârstă, ei încep să se adune în grupuri tot mai mari și, în final, ajung la temuta scenă a petrecerii. Își dezvoltă abilitățile sociale și prin participarea la evenimente școlare, de familie, în vacanțe și făcând sporturi de echipă.**

În niciun caz aceasta nu este o listă exhaustivă de activități sociale pe care te-ai aștepta să le facă toți copiii și adolescenții – eu doar le-am menționat pe cele mai evidente.

Să aruncăm o privire mai atentă

Michael are 14 ani și este elev de liceu. E un elev puțin peste medie, dar nu depune prea mult efort cu școala – la fel ca cei mai mulți dintre băieții de vârsta lui. A început gamingul de când avea 9 ani. A jucat FIFA pe Xbox cu frații lui și, ocazional, s-a bucurat că l-a putut bate pe tatăl lui, care pretindea că s-a stricat telecomanda ca să iasă cu fața curată.

A fost mereu un sportiv talentat, unul dintre acei copii talentați care poate practica orice sport. Părinții lui Michael povestesc că, în școala primară, practica adesea câte trei sau patru sporturi în același timp și că mergea la o grămadă de petreceri și evenimente sociale, pentru că avea foarte mulți prieteni. La sfârșit de săptămână, mai juca și fotbal pe stradă cu băieții din vecini.

Pe la începutul liceului, Michael a început să joace online un joc multiplayer first-person shooter. I-a convins pe părinții lui că toți băieții de la școală îl joacă și că e un mod excelent pentru a-și face noi prieteni. Avea câțiva prieteni de la fosta școală și colegi de echipă de la sport, dar la noul liceu cunoștea doar câțiva colegi. Părinții lui au observat că pentru el acesta a fost un mijloc de a-și face prieteni noi și că nu după mult timp se integrase într-un nou grup.

Pe la jumătatea primei clase de liceu, Michael a început să se plângă că face prea mult sport și a ieșit din diferite echipe sportive. Zicea că nu are destul timp, cu toate telemele pentru liceu, iar părinților li s-a părut logic ce spune. Treptat, a redus sportul până la punctul la care a rămas doar cu artele marțiale, o dată pe săptămână, care este ora obligatorie de sport din timpul săptămânii de la școală.

În ultimele vacanțe școlare, Michael și-a petrecut perioade tot mai lungi de timp jucându-se pe computer. Părinții au continuat să-l încurajeze – sau să-l cicălească, în funcție de cum te poziționezi de o parte sau alta a gardului – ca să iasă din casă, să fie mai activ sau să se vadă cu mai mulți prieteni. *De fiecare dată, discuția se sfârșea cu o ceartă, Michael tot insistând că toți prietenii lui sunt online.*

Iată o poveste pe care o aud frecvent în cabinetul meu!

Atât de frecvent, încât acum mi se pare aproape predictibilă și trebuie să mă abțin să anticipez eu povestea atunci când mi-o relatează părinții. Nu încerc să mă dau șmecher.

Dacă fac un pas în spate și mă gândesc, această predictibilitate mă sperie!

Nu vreau să sugerez că părinții lui Michael ar trebui să-l forțeze să continue cu sporturile de echipă. Dacă e în mod autentic dezinteresat de sport sau a crescut peste limita de vârstă, este în regulă. Părinții lui ar trebui să valideze faptul că nu mai vrea să facă acele sporturi și să îi ceară să le înlocuiască cu altul. Se va întâmpla unul dintre aceste două lucruri:

1. **Dacă realmente nu îi mai place un sport, va alege un altul.**
2. **Dacă vrea doar să aibă mai mult timp pe care să-l petreacă online, probabil că se va înfuria, apoi fără nicio plăcere va accepta că l-ai prins și nu vei mai auzi vreo vorbă pe tema asta... până data viitoare când se va simți destul de stăpân pe el ca să se certe din nou cu tine și va face din nou o criză!**

Michael are dreptate – pe jumătate. Cei mai mulți dintre prietenii chiar *sunt* online.

Când mi se cere să le vorbesc asistenților sociali și profesorilor, adesea îi încurajez să facă tot ce le stă în putință pentru a promova soluții la nivel de școală sau de comunitate. *Dacă ne aliem unii cu alții în comunitate, vom avea un ajutor imens în încercarea de a limita la un nivel rezonabil acest fenomen, prin faptul că prietenii copilului și părinții lui fac și ei același lucru.*

Dacă Michael are măcar doi sau trei colegi cărora părinții le impun limite similare, probabil că se vor contacta unul pe altul și vor petrece timp împreună.

Nu există niciun eveniment catastrofal unic în povestea lui Michael. Există însă o serie de semnale mici de avertizare.

Privind retrospectiv, el și-a redus în mod substanțial contactele sociale (activitățile sportive, timpul petrecut cu familia, cu prietenii) și și-a găsit satisfacerea acestor nevoi sociale online, prin gaming. Mulți adolescenți – și probabil că și mulți adulți – vor susține că nu există nicio problemă aici.

Cu respect, eu nu sunt de acord!

Dragi părinți, anticipați următorul stadiu din viața adolescentului vostru!

Dacă activitățile copilului tău în lumea reală sau în relațiile lui sociale directe sunt înlocuite în perioada adolescenței, gândește-te la toate dificultățile sociale pe care le va avea el de înfruntat ulterior.

- **Cum se va descurca la primul interviu de angajare, când va trebui să se așeze în fața unui tip cu o figură impunătoare și care îl va mitralia cu întrebări?**
- **Va fi intervievat doar cu privire la conținutul răspunsurilor lui?**
- **Sau contează și contactul vizual, conversația cordială și limbajul corporal pe care le-a învățat în anii de învățare a abilităților de socializare?**

Pot să-ți spun ce caut eu când fac angajări de personal în clinica mea. Răspunsurile perfecte la întrebări nu îți vor asigura un loc de muncă la mine!

SEMNALE DE AVERTIZARE

Dezvoltarea socială

Aceasta nu este o listă exhaustivă, ci doar câteva dintre semnalele pe care le observ frecvent:

- **Renunțarea la sporturile de echipă**
- **Evitarea participării la evenimentele din familie**
- **Distanțarea de grupurile vechi de prieteni și neînlocuirea lor cu altele noi**
- **Adolescenții mai mari nu ies deloc în weekend**
- **Contact față în față redus sau absent cu prietenii în vacanțele școlare**
- **Refuzarea invitațiilor de a ieși afară cu prietenii**

2. Dezvoltarea educațională

Disclaimer: („Încă unul? Nenea ăsta scrie mai mult despre neasumarea responsabilității!") Îmi place să fiu deschis cu privire la lipsurile mele în anumite domenii. Nu sunt profesor, nici specialist în educație. Totuși, provin dintr-o familie de profesori. (M-am gândit să-i cer ajutorul fratelui meu pentru acest capitol și sunt total convins că nu e nici el un copil mare îmbrăcat la costum și cravată. Ciudat, elevii lui de școală primară chiar îl plac cu adevărat...)

Dezvoltarea educațională este, de fapt, unul dintre domeniile cel mai ușor de urmărit și măsurat de către părinți. Și, cum am spus mai devreme, notele sunt doar un aspect pe care îl poți folosi ca să îi urmărești evoluția.

Eu sunt de părere că rezultatele academice excepționale nu sunt chiar atât de importante. Unii copii sunt talentați și le vor obține ei singuri – și Forța fie cu ei! *Cei mai mulți dintre copii, însă, au nevoie de încurajări și aprecieri pentru* ***eforturile*** *lor, nu pentru rezultate.*

Când un părinte îmi spune că adolescentul lui a făcut mari eforturi studiind din greu pentru o serie de examene recente, îi sugerez să-l premieze *înainte de primirea rezultatului.* Scoate-l la o masă specială cu familia și celebrează cu fast efortul pe care l-a depus. În acest fel, îl modelezi să continue să muncească și să depună efort, ceea ce este mare lucru!

Pentru copiii de școală primară:

- ➔ Verifică-i carnetul de note și mențiuni.
- ➔ Verifică dacă învățătoarea îi urmărește evoluția. Nu vei face acest lucru în fiecare săptămână. Riști să capeți în cancelarie reputația de „părintele ăla", ceea ce nu e un lucru prea grozav. În această epocă a corectitudinii politice, cred că învățătorii sunt mult mai înclinați să le ofere părinților un feedback onest și corect când stau de vorbă față în față sau la telefon. Nu e o critică la adresa învățătorilor, cred că toți suntem protectori și defensivi cu privire la feedbackul negativ, iar unii dintre învățători au început să ezite să mai scrie în carnetele de clasă.

Pentru copiii de gimnaziu și liceu:

- ➔ Verifică aceleași lucruri ca și pentru elevii de școală primară și chiar mai multe.
- ➔ Celelalte repere ale dezvoltării educaționale la această vârstă includ lucruri precum:
  - Nu își face la timp temele și proiectele.
  - Apare o scădere dramatică a notelor.
  - Evită total școala pentru că nu-și face temele.

Să aruncăm o privire mai atentă

Taylor este o fată de 16 ani, elevă în clasa a zecea. În școala primară și în gimnaziu a fost o elevă de nivel mediu. *Mereu și-a făcut temele și proiectele,* cu excepția încurcăturilor ocazionale, firești pentru o adolescentă dezordonată.

La sfârșitul primului semestru anul acesta, părinții lui Taylor au primit un raport școlar care arăta *o scădere dramatică a eforturilor ei, prin notele obținute.* După știința lor, ea studia și își făcea temele în camera ei, cu ușa închisă – tipic pentru cei mai mulți dintre adolescenți.

Părinții au sunat-o pe dirigintă și au cerut mai multe informații. În urma consultațiilor individuale pe care le-au avut cu profesorii ei, feedbackul adunat era consistent: *Taylor uita adesea sau nu își făcea temele și proiectele. Uneori, părea obosită și letargică, dar nu în fiecare zi.* Își cerea des scuze și își preda temele cu câteva zile mai târziu, ceea ce atrăgea penalizări la notă.

Privind retrospectiv, părinții lui Taylor recunosc că, într-adevăr, ea a avut câteva zile mai proaste anul acesta, cu dureri de stomac și de cap, dar pare să își revină repede, să își bage iar capul în cărți și să spună că vrea să „treacă peste".

Dar acum se pare că abia reușește să țină pasul…

Taylor nu este o elevă slabă.

Capacitatea ei de a obține note de nivel mediu nu a dispărut peste noapte. Privind în urmă, e ușor de văzut că ea nu făcea ce avea de făcut. Dar acest lucru nu era din cauza lipsei de motivație, pentru că avea în mod clar remușcări.

Aceasta este o temă des întâlnită la adolescenții care ajung să fie distrași online în timpul în care ar trebui să-și facă temele

pentru școală. Este foarte ușor să te lași absorbit de conversațiile de pe chat sau de pe rețelele sociale care tot bipăie la tine din telefon.

Sunt convins că mulți părinți se chinuie ei înșiși cu aceste distrageri. Până să bage de seamă, Taylor își aude deja părinții bătând la ușa ei și cerându-i să stingă lumina, dar ea nu a apucat să facă decât o mică parte din tot ce avea de făcut.

Am văzut adolescenți care își puneau ceasul să sune în miezul nopții, în efortul de a recupera timpul pierdut sau, cum este cazul lui Taylor, începând să-și aranjeze câte o zi de chiul de la școală, ca să recupereze.

În cazuri extreme, acest fenomen poate duce la un ciclu de refuzare a școlii. În esență, acesta este un termen pretențios pentru a spune că nu mai merge la școală perioade lungi de timp, câteva săptămâni sau chiar luni. Mie mi se întâmplă adeseori să întâlnesc adolescenți care au lipsit trimestre întregi de la școală ori au avut o prezență sporadică, lipsind chiar și 60–70% din zilele de școală pe parcursul unui întreg an școlar.

În mod tradițional în profesia mea, ne gândim la refuzarea școlii ca la un aspect specific cazurilor de comportament extrem – acei adolescenți care chiulesc de la școală ca să stea pe străzi și poate chiar să consume alcool, droguri sau să întreprindă tot felul de alte activități ilegale.

În prezent, majoritatea celor pe care îi consult eu tind mai degrabă să evite școala ca să stea acasă, iar în cazul lor

refuzarea școlii este legată, de obicei, într-un fel sau altul de internet și de gaming. Orice profesor îți va spune că acest lucru devine un ciclu predictibil.

Cu cât adolescentul petrece
mai mult timp încercând să recupereze
orele pierdute sau își ia zile libere,
cu atât este mai distras și, ca urmare,
nu reține lecțiile din ziua respectivă.

SEMNALE DE AVERTIZARE

Dezvoltarea emoțională

- **Scăderi semnificative ale notelor**
- **Panică seara, când vine ora de culcare și nu și-a terminat toate temele**
- **Tipar de neterminare a temelor sau a proiectelor la timp**
- **Acumularea de absențe sau evitarea mersului la școală una sau mai multe zile**

3. Dezvoltarea comportamentală

Știu, e domeniul pe care îl așteptai.

Prăbușirea totală pe care ai început să o observi, cu obiecte sparte și acte violente... Ei bine, este cea mai rea variantă. De obicei, nu apare chiar din senin.

La fel ca în cazul altor domenii de dezvoltare pe care le urmărim, părinții îmi spun, de obicei, că totul începe cu lucruri mărunte, care ulterior iau amploare.

- **Un copil de școală primară** care răspunde urât sau face câte o criză doar din când în când, când nu primește ce vrea el, nu e chiar așa mare lucru. Din păcate, este normal.
- **La adolescenți,** devine chiar mai complicat. Este un stadiu al dezvoltării în care e normală atitudinea de frondă față de autoritate, în special față de cea a părinților, iar aceasta este calea naturală de dezvoltare pentru a deveni un adult sănătos.

Există, însă, o diferență între copilul care refuză ceea îi ceri tu sau oricare alt adult, inclusiv învățătoarea, și acela care își duce comportamentul la un alt nivel, ajungând chiar și la agresivitate, cel puțin verbală (înjură și urlă) – sau ceea ce în profesia mea se numește „noncomplianță" sau

„comportament opozițional", pe care, repet, eu îi consider niște termeni ciudați, având în vedere că încă nu am întâlnit un copil (inclusiv ai mei) care să facă orice îi ceri cu mare bucurie și zâmbete pe chip.

Apoi, mai sunt și acțiunile fizice. De obicei, pe acestea le împart în două categorii principale:

1. Distrugerea de bunuri

Este un termen pretențios care acoperă toate situațiile legate de spargerea unor obiecte. Orice. Lucrurile lor, lucrurile tale, peretele, vaza străbunicii, care a fost moștenită din generație în generație...

2. Agresivitatea fizică

Încă un termen larg folosit pentru a indica orice comportament care îi produce durere fizică altei persoane. Loviturile cu pumnul, cu piciorul, luatul la trânte de tip kung-fu prin casă (cam atunci începi să blestemi tonele de bani pe care i-ai cheltuit pe orele de arte marțiale). Ai prins ideea.

Să aruncăm o privire mai atentă

Ryan este un băiat de 17 ani, în clasa a unsprezecea. *Întotdeauna a fost ambițios, chiar și în școala primară, dar niciodată nu a avut probleme semnificative la școală,* cu excepția unui episod ciudat când a fost pedepsit pentru că încălcase o regulă, după care a chiulit. Ryan e un băiat destul de înțelept și calm. Când vorbesc despre el cu prietenii de familie și cu profesorii, părinții lui spun că este un tânăr în general plăcut, chiar și fizic.

În perioada școlii primare, Ryan făcea crize acasă când nu primea ceea ce voia el. Părinții au făcut tot posibilul ca să nu cedeze presiunii, dar recunosc că uneori cedau și făceau ca el. Când erau stresați de la muncă, pur și simplu nu mai aveau putere să se certe cu el și să facă față comportamentului care urma. La vârsta aceea, comportamentul era compus din țipete, cuvinte urâte, uneori și plânsete.

În timpul gimnaziului, *comportamentul lui a escaladat. Se declanșa, în general, când apăreau certuri legate de închiderea computerului și mersul la culcare sau de efectuarea temelor înainte de a se așeza la computer.* O dată pe săptămână, ajungea să arunce cu lucruri și să dea cu pumnul în peretele din dormitor. Părinții îl găseau adesea treaz noaptea, jucându-se. Câteodată, Ryan se furișa din dormitorul lui ca să-și ia telefonul mobil, care era pus la încărcat în siguranță în bucătărie.

Recent, în febra unui astfel de moment, a ajuns s-o împingă pe mama lui și să-și îmbrâncească tatăl când încercau să implementeze limite legate de utilizarea aparatelor.

Vecinii lui Ryan au început să se îngrijoreze după ce au auzit zgomote tot mai puternice și au chemat poliția. După câteva apeluri la poliție ale vecinilor și ale părinților lui, poliția a demarat împotriva lui Ryan procedurile standard pentru acte de violență, ca să-i protejeze familia.

Am fost acuzat că prezint senzaționalist aceste cazuri. Adevărul e că nu este nevoie: cazurile chiar sunt atât de grave!

Am văzut sute de Ryani. Cazurile ca al lui sunt mult mai numeroase decât ne place să credem. Această situație ține, probabil, de faptul că un astfel de comportament nu devine subiect plăcut de conversație la masa de Crăciun.

Mulți dintre părinții care sunt destul de curajoși ca să vorbească în mod sincer despre aceste situații și să caute ajutor spun că familia și prietenii lor nu-i cred până când nu văd cu ochii lor ceea ce se întâmplă.

Știu din experiență că există, de obicei, un tipar.

Comportamentul adolescentului nu a ajuns la acest nivel doar pentru că l-ai lăsat în copilărie să se joace pe computer câteva ore pe săptămână. Tiparul sugerează și că *stabilirea limitelor și implementarea unei Diete Digitale sănătoase sunt cu atât mai eficiente cu cât intervenția are loc mai timpuriu.*

Să fim realiști: preferi să te ocupi de un copil de 7 ani care îți face crize sau de unul de 17 ani care ajunge să fie violent, chiar și fizic?

Știu că sună cinic, dar cel de-al doilea este mult mai mare, mai puternic și poate produce mult mai multe daune.

Ții minte discuția noastră de mai devreme despre dopamină? (Dacă nu, dă înapoi la Capitolul 2.) Dopamina, substanța chimică minune care se secretă în creier când fac

copiii gaming? *Ei bine, când pui brusc limite acestui fapt – după ce ani de zile ai fost destul de relaxat –, rezultatul probabil va fi un tânăr foarte furios.*

Te rog, nu gândi că încerc în vreun fel să scuz acest tip de comportament agresiv și violent. Nu o fac. Spun doar că trebuie să avem în vedere acest aspect atunci când ne gândim să aplicăm Dieta Digitală.

SEMNALE DE AVERTIZARE

Dezvoltarea comportamentală

- **Creșterea dificultății în a-l face să respecte regulile**
- **Înjurături și agresivitate verbală mai frecvente acasă**
- **Sparge lucruri tot mai des sau cu regularitate acasă**
- **Agresivitate fizică de orice fel**

4. Dezvoltarea emoțională

Dintre toate domeniile de dezvoltare, aceasta este cel care mie îmi place cel mai puțin.

„E serios tipul ăsta!? De unde și-o fi luat ăsta diploma în psihologie!? De pe cutia de cereale?!"

Dă-mi voie să-ți explic: este domeniul care îmi place cel mai puțin pentru că este cel mai greu de cuantificat pentru părinți. Cum spuneam mai înainte, *copiii și adolescenții nu sunt de la natură experți în gestionarea emoțiilor*. Deci, cum am putea noi să știm ce înseamnă o dezvoltare normală în acest domeniu și care ar fi semnele că ceva nu este în regulă?

Pe parcursul adolescenței, ne străduim din greu să dezvoltăm mai multe abilități, precum reglarea emoțională și toleranța la frustrare și – da, știu, am promis că nu o voi lua pe calea psihologelii... Deci n-o să continui, ca să nu te plictisesc și mai mult.

Reglarea emoțională și toleranța la frustrare sunt abilități importante de care avem nevoie pentru a deveni adulți sănătoși. Ele apar pe măsură ce ni se dezvoltă creierul, precum și sub loviturile dure ale experienței de viață.

Prin urmare, este firesc ca adolescenții să aibă oscilații emoționale când în sus, când în jos. Norocul vostru, părinți! V-ați angajat să fiți sacul de box al acestor emoții. Metaforic. Nu la propriu.

Am tot analizat impactul pe care îl are utilizarea excesivă a ecranelor, internetului și gamingului asupra dezvoltării emoționale a adolescentului. S-ar putea să nu fie nimic și să latru la pomul greșit. Însă *chiar ți se pare exagerat să-mi fac griji că un tânăr care își petrece o mare parte din timp pe internet, în camera lui, va rata experiențe de viață cruciale pentru construirea abilităților emoționale?*

Când evaluezi domeniile de dezvoltare, întreabă-te: „Au crescut în intensitate și frecvență?"

Să aruncăm o privire mai atentă

David este un băiat de 15 ani, elev în clasa a zecea. *El petrece cam 5 ore pe zi jucându-se online în camera lui.* În plus, își petrece cele mai multe dintre orele în care nu doarme uitându-se pe telefon, cel mai adesea pe rețele sociale sau pe YouTube, pentru că nu îl încântă prea tare să facă gaming pe ecranul mic al mobilului.

A avut un loc de muncă part-time în vânzări, dar a durat doar trei luni, căci „din greșeală" a uitat când trebuia să intre în tură, ca să stea acasă și să se joace pe computer. Notele lui sunt relativ constante, dar *părinții și profesorii spun că e leneș și se bazează numai pe inteligența lui.*

Joacă în echipa de fotbal a școlii, însă doar ca să se conformeze regulilor impuse de școală, și chiulește de la cele mai multe antrenamente, venind cu niște combinații de scuze măiestrit concepute, legate de boli misterioase, răniri și zăpăceală.

David devine tot mai iritabil și mai furios când i se cere să facă treburi simple prin casă. S-a repezit la un profesor când a fost prins jucându-se în timpul orei; l-a înjurat și a plecat din clasă. Și acasă se desfășoară un tipar similar, deși uneori este o persoană plăcută; dar se transformă brusc și devine furios, intrând într-o stare de spirit întunecată. Părinții lui au impresia că aceste transformări apar după un tipar, când nu doarme suficient sau când își petrece prea mult timp izolat în camera lui.

Recent, David a avut o ceartă cu grupul lui de prieteni de la școală. Se pare că totul a început de la ceva minor, dar el a decis să se excludă din grup la pauza de prânz, iar acum își petrece timpul singur la bibliotecă.

Începi să vezi un tipar la adolescenții asupra cărora am aruncat o „privire mai atentă"?

Exact: în fiecare caz sunt afectate mai multe domenii de dezvoltare. Voi explica mai în detaliu în subcapitolul „Efectul de domino".

Deocamdată, să ne concentrăm pe dezvoltarea emoțională a lui David. Multe aspecte ale comportamentului lui sunt din stocul standard Adolescent 101. Ce vreau eu este să subliniez aici unele dintre cele mai îngrijorătoare aspecte care, din punctul meu de vedere, depășesc nivelul mediu de dezvoltare emoțională a unui adolescent.

Când resimte emoții negative,
la fel cum resimt toți adolescenții,
David își dezvoltă o apărare, izolându-se
și afundându-se în lumea virtuală.

Cei mai mulți dintre adolescenți îmi vor spune cu toată onestitatea că lor li se pare că e o strategie pozitivă, deoarece „a funcționat, m-am calmat și m-am simțit mai bine". Și nu poate nega nimeni că, probabil, chiar se simt mai bine. Dar trebuie să ne punem întrebarea: este acesta un mod pozitiv de gestiona emoțiile negative?

Mai mult: cum vor învăța adolescenții strategii pozitive de gestionare a emoțiilor negative dacă au la îndemână

astfel de soluții de-a gata? Mulți dintre cei care vin la mine la consultații nu le învață – oricum, nu într-un interval scurt de timp.

De ce să asculți de părinți,
mentori sau de cineva ca mine
când îți spunem „Ieși și aleargă dacă vrei
să te simți mai bine când ești supărat",
când tu ai deja o altă metodă
care ți se pare că funcționează?

Iată încă o îngrijorare legată de David: exploziile lui emoționale par să devină tot mai grave și mai frecvente.

Este clar că David se luptă cu intensitatea emoțiilor lui, ceea ce duce la comportamentul pe care îl are.

Mai ții minte acele abilități de reglare emoțională și toleranță la suferință pe care le-am menționat mai devreme? I-ar fi foarte utile lui David chiar acum.

Fiecare adolescent – și mulți adulți – au câte o cădere din când în când. Așa e viața. *Diferența aici este creșterea în intensitate și frecvență.*

Estimez că există mulți adolescenți care sunt prinși că-și folosesc telefonul sau că se joacă vreun joc în timpul orelor. Iar dacă nu au fost prinși, asta e doar pentru că sunt maeștri la schimbarea ecranului. Școlile fac tot ce pot să instaleze firewall-uri și să monitorizeze rețelele IT, dar se găsesc

întotdeauna metode de ocolire a sistemelor. Elevul obișnuit este prins și se înfurie, cel mai adesea pe el însuși și din cauza consecințelor pe care le are de suportat, apoi mormăie ceva în barbă, în timp ce profesorul îi pronunță verdictul.

SEMNALE DE AVERTIZARE

Dezvoltarea emoțională

- **Creșterea frecvenței exploziilor emoționale**
- **Creșterea intensității exploziilor emoționale**
- **Creșterea duratei de care au nevoie ca să se calmeze**

5. Dezvoltarea sănătății

Sănătatea nu este un reper de dezvoltare în sine, deși îmi place să consider că intră și ea sub această umbrelă. Când folosesc sănătatea ca instrument de măsură pentru cât de îngrijorați ar trebui să fie părinții, mă refer la toate aspectele, de la somn și regim alimentar până la atitudine și igienă personală.

Somnul

Somnul este sfânt! Nu știu cum să subliniez acest lucru suficient de tare.

Cei mai mulți specialiști în somn spun că orice copil sau adolescent are nevoie de 9–10 ore de somn continuu în fiecare noapte. Ai discutat despre aceste lucruri cu copilul tău? Care e rezultatul?

Mda, mă gândeam eu...

În clinică, *observ o enormă diferență între adolescenții care dorm peste 8 ore pe noapte și cei care dorm doar 6 sau 7 ore.* Poate că este doar un număr magic, poate că eșantionul meu nu e relevant. Dar, din experiența mea, când scazi sub 8 ore în medie de somn, graficul capătă destul de rapid formă de pară.

Dacă adolescentul tău are obiceiul să-ți spună că se duce la culcare „în câteva minute, tati", dar apoi stă treaz până la 2 dimineața în timpul săptămânii, cu ochii lipiți de ecran, acesta este un semnal clar de avertizare.

Când îl întreb pe câte un adolescent câte ore doarme, îmi spune ce vreau eu să aud: „Între 8 și 9 ore, în fiecare noapte." *Orice număr de ore mi-ar spune el, eu scad automat între 30 și 90 de minute ca să-mi fac o idee cât mai realistă și să ajung la un număr mai corect.* Adolescenții știu că nu le iese nimic bun din această conversație.

În schimb, îmi place să sondez această temă și îi întreb la ce oră se pregătesc de culcare, cât de mult timp le ia să adoarmă și, ca din întâmplare, sar la ora la care trebuie să plece ca să ajungă la școală și, de aici, la ora la care se trezesc. Pune cap la cap toate aceste date și, foarte probabil, vei ajunge la numărul corect de ore de somn.

Oricine lucrează cu adolescenți sau locuiește cu un adolescent va fi cu siguranță de acord cu ideea că obținerea de la ei a oricărei informații este ca și cum ai încerca să rezolvi un puzzle complicat. Nu ca cel din 6 piese pe care îl are fiica mea cea mică – pe acela l-am rezolvat destul de repede. Vorbesc mai degrabă despre acelea cu 1 000 de piese pe care le are bunica ta, din care mai și lipsesc câteva piese, așa, ca să crească suspansul.

Ar trebui să-ți joci rolul cam așa:

Tu: Mă duc la culcare, e timpul să închizi și tu. Mâine dimineață trebuie să mergi la școală.

El: Da, da, doar să îmi salvez tema. (Adică: „Sunt pe un grup de chat într-o conversație superintensă și trebuie neapărat să aflu cum se termină melodrama asta telenovelistică.")

Tu: Nicio problemă - dacă doar îți salvezi tema. Mai aștept 3 minute ca să termini, apoi închid internetul.

El: Oh, ești atât de rău, mă tratezi ca pe un copil mic!

Matinalii

Iată un alt aspect la care trebuie să fii atent când vorbim despre un somn bun. *Am observat o explozie de matinali în ultima vreme, îndeosebi în rândul copiilor de școală primară.* Se trezesc la 5 sau 6 dimineața, cu mult înainte să se trezească mami și tati, și se furișează să-și ia tableta. Unii chiar își pun ceasul să sune; alții se trezesc singuri.

Scuzele lor obișnuite? „M-am trezit devreme și nu am mai putut să mai adorm și nu am vrut să-i trezesc pe ceilalți." Ce amabil din partea lor!

Fă socoteala: când copilul tău de 8 ani se bagă în pat la 8.30 seara și se trezește la 5.00 sau 6.00 dimineața ca să se joace pe computer, nu are în niciun caz cum să ajungă la numărul magic de 9–11 ore de somn, care este chiar și mai important la această grupă de vârstă, mai fragedă.

Mai târziu în această carte, când voi vorbi despre Dieta Digitală, îți voi arăta cum să abordezi această problemă.

Mișcarea

Ici și colo prin această carte, vei vedea comentarii și referințe despre importanța activității fizice pentru dezvoltarea copiilor și adolescenților. *Nici nu știu cum să evidențiez suficient cât de crucială este mișcarea!*

De fiecare dată, *mișcarea este acel lucru care adesea va fi lăsat deoparte atunci când copilul are o dependență legată de gaming sau de utilizarea internetului.* Așa cum am discutat deja, de obicei începe cu scuze de evitare sau spunând că nu îi mai place sportul respectiv și se termină cu certurile legate de cine scoate câinele afară ca să dea măcar un tur de cartier, când deja ți-ai coborât standardele și vei accepta orice activitate care seamănă cu o formă oricât de primitivă de mișcare.

Nu am pretenția că aș avea vreo calificare ca să îți spun cât de mult exercițiu fizic ar trebui să facă în fiecare săptămână copilul tău.

Îți voi spune doar atât: cu cât face mai multă mișcare, cu atât se ceartă mai puțin pentru timpul petrecut pe computer și cu este atât mai probabil să doarmă bine.

Alimentația

Evident, nu am nicio autoritate în ceea ce privește nutriția. Sunt un iubitor notoriu de ciocolată, chiar prea

iubitor, până la punctul în care a trebuit să îi cer soției mele să își ascundă rezerva de dulciuri.

Majoritatea adolescenților nu au cele mai ideale obiceiuri legate de alimentație. Îmi amintesc, când eram eu adolescent, cum împărțeam cu fratele meu o pâine albă întreagă ca să facem cât mai multe felii de pâine prăjită cu unt de arahide – și era doar gustarea de după-amiază, dinainte să vină acasă părinții. O asortam cu porții imense de ciocolată, ca să meargă bine. Deci, nu e nimic ciudat sau anormal în faptul că adolescentul tău evită gustarea de quinoa pe care i-ai lăsat-o tu pe masă.

Semnele de avertizare obișnuite în această domeniu sunt în principal legate de:

- ➔ **mâncatul în grabă ca să se întoarcă repede în fața ecranului**
- ➔ **refuzul de a sta la masă cu familia și luatul mâncării în cameră**
- ➔ **săritul peste câte o masă - cel mai îngrijorător**

Practic, dacă ecranul este o prioritate mai mare decât mâncatul, înseamnă că ai o mare problemă.

ÎNCEARCĂ ACEST EXPERIMENT RAPID

Scoate-l pe copil la cină la restaurantul care îi place lui cel mai mult dintotdeauna.

Dacă intră cu tine în niște negocieri dure cu privire la cât timp va dura, când ar trebui să fie acasă și începe s-o zgândăre pe soră-sa mai mică doar ca să fie sigur că va petrece cel mai mic interval de timp posibil departe de calculator - s-ar putea să ai o problemă de nivel moderat.

Dacă cere să-și ia laptopul cu el ca să scadă la minimum timpul de pauză și proclamă că numai așa vei avea privilegiul să îi plătești pentru mâncarea lui favorită - ești la un nivel destul de îngrijorător.

Dacă refuză direct, fără nicio întrebare, cu un „Nu mă mișc de aici" - te îndrepți în picaj cu capul înainte către fundul prăpastiei.

Postura

Bizar... Dacă mi-ai fi spus că va trebui să îi avertizez pe părinți cu privire la simptomele musculare și de postură ce apar ca rezultat al timpului excesiv petrecut în fața ecranului, probabil că m-aș fi îndoit de râs. Și, totuși, iată-ne aici!

Nu este ieșit din comun pentru copiii care petrec prea mult timp în fața ecranului să fie duși la specialist – nu doar la

psihologi, ca mine, ci și la fizioterapeuți sau chiropracticieni – *pentru că se plâng de probleme de spate, de umeri sau de degete.* Înțelegerea mea limitată este că, adesea, acestea sunt cauzate de poziția proastă a corpului.

Nici măcar nu ar trebui să ne surprindă. Oricine petrece ore fără sfârșit stând într-o singură poziție are această predispoziție, inclusiv eu însumi.

> După ani de zile în care mi-am câștigat pâinea șezând, mi-am dezvoltat o ținută proastă. M-am gândit să mă plimb sau să stau în picioare în timpul consultațiilor, dar, dintr-un motiv ciudat, asemenea mișcări îi fac pe oameni să se simtă inconfortabil. Aceasta este o altă glumă de-a mea de tată, de fapt nu am făcut așa ceva. Ceea ce am făcut, însă, a fost să cumpăr fotoliul cu cel mai complicat sistem de sprijinire a spatelui pe care l-am văzut vreodată. Seamănă cu fotoliul căpitanului din *Star Trek*, dar, hei, eu sunt genul care alege funcționalitatea în dauna esteticii! Îți poate spune soția mea, care mă tot îndeamnă să-i acord mai multă atenție simțului meu estetic jalnic...

Igiena personală

Dacă citind acest titlu te gândești „O, nu! În cameră la fiu-meu pute ca la un experiment de laborator care a eșuat, amestecat cu un vestiar plin de șosete transpirate! Sigur ceva nu e în regulă!", să știi că, din păcate, este ceva destul

de frecvent și normal. Treci mai departe, nu e nimic de analizat aici.

Din experiența mea, ceea ce nu este normal e neglijarea totală a îngrijirii personale. Refuzul de:

- **a face duș**
- **a se spăla**
- **a merge la baie**
- **a folosi deodorant**
- **a se spăla pe dinți**

Genul acesta de lucruri...

Igiena personală este refuzată nu pentru că adolescenții ar avea vreo mare aversiune față de ele, ci pentru că pur și simplu le consumă din timpul de ecran.

Pe măsură ce gamingul își găsește insidios calea către copiii tot mai mici, în jur de 5 până la 10 ani, aud tot mai mulți părinți care se plâng că, deși, copilul lor nu mai făcea pe el demult, în ultimul timp parcă a regresat. De fapt, copiii sunt atât de adânciți în gaming, încât nu mai au prezența mentală necesară pentru decodarea stimulilor emiși de propria vezică urinară!

Repet: nu m-am gândit niciodată că se va ajunge atât de departe...

SEMNALE DE AVERTIZARE

Dezvoltarea sănătății

- Încercări secrete de a rămâne treaz sau de a se trezi devreme ca să intre pe internet
- Evitarea sportului sau a activităților extrașcolare pentru a sta pe ecrane
- Refuzarea meselor în familie sau a igienei personale din cauza timpului de ecran

Să aruncăm o privire mai atentă

Daniel este un băiat de 14 ani, elev în clasa a noua. Părinții lui sunt preocupați de la o vreme de modul în care folosește internetul și fac unele eforturi pentru a-i pune limite. De fiecare dată când încearcă acest lucru, *Daniel vine cu argumentul valid că are nevoie de internet ca să-și facă temele pentru școală.* Părinții întâmpină dificultăți în a-l contrazice, astfel că au instituit control parental și restricții cu privire la paginile de internet pe care are voie să intre, ca să se asigure că îl folosește doar în scop educațional.

Daniel face gaming de câțiva ani și a decis că vrea să ajungă gamer profesionist. Nu le-a spus părinților lui, pentru că știe că ei nu l-ar aproba, dar a întâlnit online mulți gameri profesioniști de succes, care din asta trăiesc, făcând ceea ce le place. S-a înscris într-o echipă semiprofesionistă cu sediul în Coreea de Sud. Echipa l-a evaluat printr-o serie de jocuri de încercare, pe care el le-a trecut cu brio. Se pare că Daniel e destul de priceput la meșteșugul pe care și l-a ales.

Daniel începe să simtă presiunea de a sta treaz până târziu, chiar dacă știe că ar trebui să fie în pat la ora 10 seara. Din cauza diferenței de fus orar, timpul ideal ca să facă gaming cu echipa și să se conformeze regulilor lor sociale este între 8 seara și 2 dimineața, ora Australiei de Est. A fost certat de unii colegi de echipă că nu stă online suficient timp cu echipa, așa că a început să își amâne tot mai mult ora de culcare.

Părinții lui Daniel încep să observe că *este obosit dimineața și că întârzie la școală aproape în fiecare zi. De asemenea, îl prind că sare peste mese și peste duș.* Deși ei insistă în serile din timpul săptămânii, când vine weekendul el reclamă că este timpul lui liber și vrea să fie lăsat în pace, așa că ei se retrag. Câteva luni mai târziu, tatăl lui se trezește într-o noapte ca să bea apă și îl găsește jucându-se la ora 2 noaptea.

Părinții lui Daniel instalaseră control parental, deci cum de făcea el gaming la 2 noaptea?

Este atât de suav când părinții instalează control parental și chiar cred cu naivitate că au rezolvat problema...

Nu spun că nu funcționează niciodată, dar, din experiența mea, *este o joacă de copil pentru un adolescent priceput să spargă codul pentru control parental.* Voi da mai multe detalii în Dieta Digitală.

Am început acest capitol spunând că **somnul este sacru**.

Povestea lui Daniel este un exemplu destul de des întâlnit despre cum micile modificări din programul de somn duc în scurt timp la o avalanșă de schimbări.

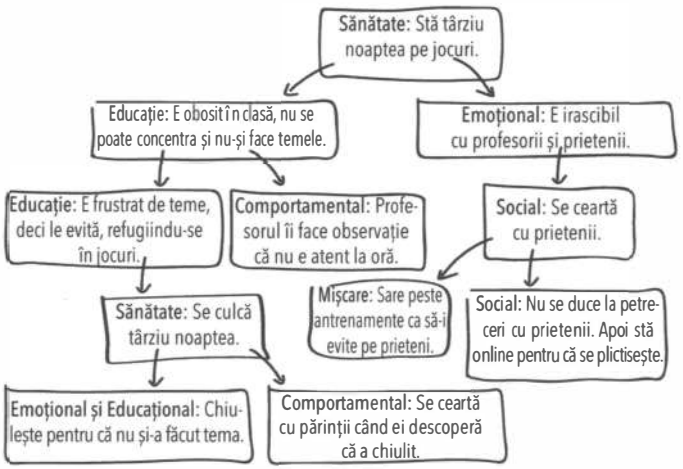
Este o pantă alunecoasă și, din experiența mea, este unul dintre primele lucruri la care trebuie să te uiți când implementezi o Dietă Digitală pentru adolescentul tău.

Efectul de domino

Chestia dură în legătură cu acest efect este că, dacă un copil trece prin experiența câtorva lovituri într-unul dintre domeniile de dezvoltare, acesta va avea un efect de domino. Poate să înceapă într-un milion de variante, la fel și ordinea în care cad piesele de domino. Iar de multe ori este pur ghinion.

Dacă adolescentul tău se culcă târziu și se întâmplă să aibă ore „ușoare" a doua zi, poate că va fi în stare să se descurce fără vreun impact prea mare. Pe de altă parte, dacă profesorul de fizică a decis că ziua următoare este excelentă pentru un test surpriză, s-ar putea să o ia la vale mai repede. Hai să apelăm la un exemplu des întâlnit.

Efectul de domino în acțiune


Sănătate: Stă târziu noaptea pe jocuri.
Educație: E obosit în clasă, nu se poate concentra și nu-și face temele.
Emoțional: E irascibil cu profesorii și prietenii.
Educație: E frustrat de teme, deci le evită, refugiindu-se în jocuri.
Comportamental: Profesorul îi face observație că nu e atent la oră.
Social: Se ceartă cu prietenii.
Sănătate: Se culcă târziu noaptea.
Mișcare: Sare peste antrenamente ca să-i evite pe prieteni.
Social: Nu se duce la petreceri cu prietenii. Apoi stă online pentru că se plictisește.
Emoțional și Educațional: Chiulește pentru că nu și-a făcut tema.
Comportamental: Se ceartă cu părinții când ei descoperă că a chiulit.

Să punem piesele laolaltă

„Nu cumva tocmai ai descris comportamentul normal al unui adolescent?"

Iată o întrebare înșelătoare.

Da, la începutul acestui capitol am explicat că trebuie să punem lucrurile în context. Deci, să recapitulăm cu un exemplu concret:

➔ Este normal **pentru un adolescent să nu vrea să meargă devreme la culcare și să vrea să stea treaz până târziu.**

➔ Nu este normal **pentru un adolescent să stea treaz în mod regulat până la 3 dimineața.**

Dacă nu ești sigur de ceea ce este „normal" sau adecvat vârstei, cere ajutor!

Întreabă-i pe prietenii care au adolescenți de aceeași vârstă cu al tău, întreabă-l pe diriginte, întreabă-l pe consilierul școlar de la clasă. Cel puțin, îți vei putea crea o idee despre ce fac ceilalți copii de aceeași vârstă.

E rândul tău

Iată un test grilă pentru tine despre identificarea aspectelor-cheie din cele 5 domenii de dezvoltare cărora îți recomand să le acorzi atenție.

Nu am verificat acest test prin niciun studiu empiric solid, deci nu există niciun număr magic, nici vreo limită care să-ți arate dacă adolescentul tău a depășit granița dintre „normal" și „scăpat de sub control".

Folosește-l ca pe un ghid pentru a-ți pune ordine în gândurile dezorganizate de îngrijorare și pentru a găsi cea mai bună direcție de acțiune de aici încolo.

Nu uita: Trebuie să-l completezi având în minte contextul comportamentului normal al unui adolescent.

TESTUL „AR TREBUI SĂ-MI FAC GRIJI?" PENTRU PĂRINȚI

	Nu se întâmplă niciodată	Începe să se întâmple/ Uneori se întâmplă	Scăpat de sub control
Stă pe calculator sau telefon când ar trebui de fapt să doarmă?	☐	☐	☐
Doarme în medie mai puțin decât este recomandat?	☐	☐	☐
Sare peste mese pentru că e prea absorbit?	☐	☐	☐
Renunță la sport și la alte activități fizice fără să le înlocuiască cu altele?	☐	☐	☐
Evită sau chiulește de la antrenamentele sportive ori de la meciuri ca să stea online?	☐	☐	☐
Sare peste duș ori peste pauzele de toaletă?	☐	☐	☐
Timpul online petrecut cu prietenii e mai mare decât timpul petrecut în viața reală cu prietenii?	☐	☐	☐
Participă la prea puține evenimente sociale sau la unele inadecvate vârstei lui în weekend sau în vacanțe?	☐	☐	☐
I-au scăzut semnificativ notele la școală?	☐	☐	☐

TESTUL „AR TREBUI SĂ-MI FAC GRIJI?" PENTRU PĂRINȚI

	Nu se întâmplă niciodată	Începe să se întâmple/ Uneori se întâmplă	Scăpat de sub control
În mod regulat, nu își termină temele pentru școală din cauza timpului petrecut online?	☐	☐	☐
Lipsește de la școală sau evită să meargă acolo?	☐	☐	☐
Fură bani sau folosește fraudulos carduri de credit ca să cumpere itemi în jocuri sau aplicații?	☐	☐	☐
Fură bani sau carduri de credit pentru jocuri de noroc online?	☐	☐	☐
Înjură des sau este agresiv verbal când i se cere să lase ecranele deoparte?	☐	☐	☐
Sparge sau rupe lucruri când i se cere să lase ecranele sau se ceartă ca să capete acces la ele?	☐	☐	☐
E agresiv fizic în orice fel când i se cere să renunțe la ecrane sau când se ceartă ca să obțină acces la ele?	☐	☐	☐
Izbucnirile lui emoționale au o durată tot mai mare când îi este limitat accesul la internet?	☐	☐	☐

NB: Acest chestionar nu ar trebui să fie folosit ca instrument de diagnostic. Este pur și simplu menit să îți dea o estimare cu privire la nivelul tău de preocupare.

Capitolul 6

DIETA DIGITALĂ

Bine ai venit la partea mea favorită din această carte!

Gata cu toate statisticile și teoriile, hai să vorbim despre pașii practici pe care îi poți face acasă la tine chiar astăzi!

Chestiile clare și ușor de aplicat despre care sunt întrebat în fiecare zi

Dieta Digitală este simplă: ECHILIBRU.

Aici, toți părinții își dau ochii peste cap pentru că încă unul care se dă „expert" le spune ceea ce pentru ei este dureros de evident...

În clinică, încep prin a-l asigura pe adolescent că *eu nu sunt de acord cu planul de austeritate cu care l-au amenințat de atâtea ori părinții lui. Realitatea este că rareori funcționează.*

Ai încercat vreodată să-l determini pe adolescentul tău să facă o cură de detoxifiere selectând ca din întâmplare o locație de vacanță cu acces zero la internet? Dacă te numeri printre acei rari părinți care răspund cu „Nu" la această întrebare, fac pariu că, totuși, cel puțin ți-a trecut prin minte! Din experiența mea, ar putea avea un efect temporar, dar, în clipa în care oprești mașina în fața casei la întoarcere, dispar toate acele conversații profunde și pline de semnificații existențiale.

Pașii pentru Deconectare se bazează pe o listă de strategii sau metode de bază pe care părinții le pot folosi pentru a încuraja o Dietă Digitală sănătoasă pentru adolescenți.

Dieta Digitală se bazează pe cele câteva studii de cercetare și pe datele științifice din psihologie prezentate în această carte, dar, cel mai important, *este bazată pe lucrul cu miile de*

adolescenți și membri ai familiilor lor pe care i-am consultat în clinica mea pe parcursul a aproape un deceniu de activitate. Am păstrat ceea ce a funcționat și am dat deoparte ceea ce nu a funcționat din experiența mea practică nemijlocită.

Dă-mi voie să clarific încă odată: nu mă consider vreo somitate. Însă aceste tehnici sunt verificate și testate practic.

Și, cu toate că nu am date solide sau studii de cercetare care să le sintetizeze – privind retrospectiv, ar fi fost într-adevăr util să le fi înregistrat –, *pot să spun cu onestitate că, dacă respecți Pașii pentru Deconectare, ai o șansă foarte mare să îmbunătățești Dieta Digitală a copilului tău.*

Pentru aceia dintre voi care au copii mai mici, de școală primară:

Voi aveți luxul de a putea să implementați unii Pași pentru Deconectare și să ignorați acele părți ale ei care nu se potrivesc cu valorile voastre parentale.

Este în regulă! Nu vă judec. Nu vreau să mă dau mare specialist în cum să fie salvați toți copiii din lume.

Voi începe doar prin a spune că, pe măsură ce aplici Dieta Digitală, vei avea o viață mult mai ușoară când copilul tău va ajunge la minunații ani de liceu și va decide să comunice cu tine doar prin șiruri de mormăieli.

Le recomand tuturor părinților să implementeze Dieta Digitală când copiii sunt în școala primară, înainte ca utilizarea excesivă să fi provocat deja o avalanșă.

Pentru aceia dintre voi care au adolescenți:

Îmi pare rău să vă dau vești proaste: ***cei mai mulți dintre voi mai au doar puțin spațiu de eroare atunci când vor analiza și vor alege ce parte din Dieta Digitală să aplice - ar trebui să respecte toți cei 7 Pași pentru Deconectare.***

Nu trebuie să fiți perfecți! Din experiența mea, este foarte greu să-i aplici unui adolescent orice fel de reguli și limite noi. Mai ales în primele câteva luni.

Dar, în general, am constatat că, dacă părinții diluează prea mult rețeta, probabilitatea de schimbare se reduce dramatic.

Observație importantă înainte de a intra în subiectul propriu-zis

Așa cum tocmai ai citit în Capitolul 5, „Când ar trebui părinții să intre în panică?", *eu nu îmi ajustez preocuparea pentru Dieta Digitală a adolescentului după numărul de ore petrecute în fața ecranului, ci după* ***impactul pe care îl au acestea asupra dezvoltării lui.***

Dacă ai citit Capitolul 5 și ai unele îngrijorări legate de copilul tău în mai multe domenii ale dezvoltării lui sau doar ai început să observi primele semne de avertizare, felicitări! Ai un oarecare spațiu de manevră în aplicarea Dietei Digitale, ceea ce îți oferă privilegiul de a fi un părinte „sub standard" în acele momente când ești prea obosit ca să mai ai putere să te lupți.

Dacă ai citit capitolul menționat și observi că ai bifat majoritatea căsuțelor pentru fiecare domeniu de dezvoltare, atunci părerea mea este că *nu îți permiți luxul de a alege ce strategii să implementezi,* ***ai nevoie de toate***!

AVERTISMENT

Pașii Deconectării nu ar trebui citiți și implementați separat.

Ei au o ordine logică, necesară pentru a putea fi acceptați și trebuie să îi citești pe toți și abia apoi să îi implementezi - în ordine, unul câte unul.

Dacă îi citești mai întâi pe toți, vei avea o idee mai cuprinzătoare despre ceea ce urmează și vei putea evita unele greșeli ce pot apărea la primii pași.

Deconectarea Pasul 1:

Controlează conexiunea Wi-Fi

Repetă după mine: „Fără internet, jocurile video ale copilului meu sunt complet inutile."

Îți amintești explicațiile oferite de datele psiho-științifice de la începutul cărții? Sunt foarte importante. Dacă ți-aș fi zis pur și simplu să închizi accesul la internet de acasă, ca modalitate de a încuraja o Dietă Digitală sănătoasă, ai fi încercat poate o zi sau o săptămână, apoi ai fi uitat cu totul de „psihologul deconectării" (înjurându-mă, probabil, pentru sfatul prost în discuțiile cu partenerul tău de viață).

Acesta nu este un scenariu ipotetic! L-am văzut în clinică. Mi-am petrecut un timp semnificativ lucrând separat cu părinții din fiecare familie pe care o ajut. Nu din cauză că aș avea nevoie de vreo pauză în lucrul cu adolescentul bombănitor, ci pentru că acesta este cadrul terapeutic.

Am constatat că *părinții care înțeleg explicațiile psihologice au șanse mult mai mari să înțeleagă ceea ce le cer să implementeze acasă și de ce – și au mult mai mult succes să rămână fermi în decizia lor.*

Deci, să recapitulăm, în caz că ai sărit peste chestiile alea științifice plictisitoare: *fără internet, gamingul oferă mult*

mai puțină interacțiune socială și mai puțină dopamină. Ca urmare, pentru cei mai mulți dintre copii, este primitiv și de-a dreptul plictisitor.

Ce vreau să spun prin „controlează" accesul Wi-Fi?

Pur și simplu, *trebuie să poți să oprești și să pornești când vrei tu internetul sau conexiunea Wi-Fi.*

Acest lucru va face ca **accesul la internet să devină o recompensă, nu un drept.**

Știu, e mai ușor de zis decât de făcut.

Dacă îi dăm accesului la internet valoare de recompensă, și nu de drept, atunci acesta devine cea mai puternică monedă de negociere la îndemâna oricărui părinte.

S-au dus demult zilele banilor de buzunar ca recompensă tangibilă. Internetul depășește de departe conceptul de bani de cheltuială.

Nu mă crezi? Cere-i copilului tău să facă o treabă în casă în plus în weekendul acesta. Nu ceva simplu, care i-ar lua 5 minute, ci ceva care să necesite un efort real. Apoi, *întreabă-l câți bani sau cât timp suplimentar de acces Wi-Fi vrea ca să facă treaba respectivă.* Conversația va fi ceva de genul:

Tu: Hei, Paul, mă gândeam să speli tu mașina în weekendul ăsta. Mersi, fiule.

El: Mneah, am treabă, sunt sigur că tata are timp. Lui îi place să facă chestia asta.

Tu: Și dacă ți-aș da bani ca să le speli tu?

El: Nu, n-am nevoie, mersi! (Între timp, calculează în gând câți bani mai are de la ultima lui aniversare.)

Tu: Și dacă ți-aș da 2 ore de Wi-Fi extra dacă o speli tu?

El: Dacă dai 3, batem palma.

De acum înainte, vei folosi internetul ca recompensă pentru adolescenți când fac activități despre care știi că îi vor ajuta să-și găsească echilibrul.

Exemplul clasic este cel al adolescentului care evită treptat să mai facă mișcare și sport. Știm acum cât este importantă mișcarea pentru starea generală de sănătate,

postură, somn și învățarea abilităților sociale. Deci, când ajungeți în dimineața de sâmbătă și se prăvale scandalul peste casă pentru că tânărul tău începe să se fofileze, veți avea o conversație care sună de obicei cam așa:

El: Dacă îți place așa tare echipa de fotbal, de ce nu îți pui tu tricoul să joci?

Îți sugerez să răspunzi cu calm, dar ferm, ceva cam așa:

Tu: Nu pot să te forțez să mergi, dar poți să alegi. Dacă mergi, vei primi X ore de internet diseară. Dacă nu mergi, nu vei avea deloc internet. Tu alegi.

Și pleci.

În primele câteva ocazii când vei face acest lucru, îți va spune că nu te crede, că zici doar așa... Este ceva normal ca adolescenții să le testeze voința părinților lor.

Dă înapoi la paginile cu Testul „Ar trebui să intru în panică?" pentru a vedea în ce domenii ai bifat cele mai multe îngrijorări:

Cu ce se luptă copilul tău?

Unde are nevoie să îl ajuți să-și restabilească echilibrul?

Secretul preluării controlului asupra accesului Wi-Fi

Metoda clasică de a face asta era să scoți pur și simplu modemul din perete. Este eficient, dar este o abordare cam grosolană.

O complicație este și sentimentul părinților că ar fi nedrept pentru frații care poate că sunt corecți în respectarea regulilor, căci ar însemna să fie pedepsiți toți.

În mod ironic, există tot felul de soluții tehnologice care îi pot ajuta pe părinți să gestioneze accesul la internet și Wi-Fi într-un mod ceva mai simplu.

Nu am niciun interes financiar față de niciunul dintre aceste produse, dar unele dintre familiile cu care am lucrat le-au folosit:

- ✓ Koalasafe
- ✓ Family Zone
- ✓ Parent Power
- ✓ Circle with Disney
- ✓ Norton Core

Și sunt sigur că există multe altele...

Așa cum știți cu toții, eu nu sunt vreun geniu în tehnologie, deci îmi va fi ușor să explic aceste lucruri pe limba tuturor. Aceste produse funcționează în mod similar (cu unele mici diferențe tehnice), dar toate au în comun două caracteristici principale:

1. Închid și deschid accesul.

Le permit părinților să creeze profiluri individuale pentru fiecare membru al familiei. Copilul tău și dispozitivele lui sunt conectate la profilul lui. *Acest lucru îți permite să oprești și să pornești accesul la internet în mod diferit pentru fiecare copil, în funcție de vârsta lui, de comportament etc.* Poți gestiona accesul diferențiat printr-o aplicație descărcată pe telefonul tău și este relativ ușor să faci modificările.

Așadar, dacă adolescentul tău face o zi întreagă gaming și, când vine ora 6 seara, decide că petrecerea de aniversare a bunicii nu merită să-și piardă el prețiosul timp, poți să pleci la petrecere cu restul familiei, să-ți scoți telefonul și să-i închizi accesul la internet drept consecință pentru decizia lui.

Aceste produse îți permit de obicei și să setezi și un cronometru sau un program de acces. Cea mai frecventă utilizare a acestei facilități este închiderea automată a conexiunii Wi-Fi la ora de culcare. Este incredibil de util pentru părinții care adorm întâmplător pe canapea, după o zi lungă de muncă, precum și pentru instaurarea orelor diferite de culcare pentru frați de vârste diferite. Nu cred că aceste aplicații verifică și dacă s-au spălat pe dinți și nici nu îi învelesc la culcare, dar la viteza cu care avansează tehnologia, sunt convins că nu se află departe...

2. Filtrele de control parental

Acestea funcționează ca niște filtre sau instrumente de control pentru ceea ce are copilul tău permisiunea să vadă pe internet. Probabil că ești familiarizat cu acest concept – a apărut de mulți ani pe piață. Teoretic, când copilul trebuie să-și facă temele, filtrul îi va închide orice pagină de internet de entertainment care i-ar putea distrage atenția.

Din experiența mea, această caracteristică este bună pentru copiii de vârsta claselor primare și, cel mai adesea, este o totală pierdere de timp în cazul adolescenților.

Adolescenții găsesc frecvent soluții ca să ocolească această aplicație spărgând sistemul de protecție sau folosind un VPN (Virtual Private Network) ca să o șunteze. Da, bine, am zis că voi vorbi în cuvinte simple... Practic, deși aceste produse sunt foarte folositoare, din experiență am constatat că *nu ar trebui să le consideri imbatabile.*

Scenariul clasic este cel al părintelui care instalează control parental acasă, pleacă mândru de el și fără să-i mai pese înainte să... CE!? Cum a ajuns pe site-ul ăla? Adevărul este că de săptămâni de zile copilul tău face acest lucru, doar că, în acea zi fatală, nu a reușit să schimbe ferestrele destul de repede pe ecran.

Copiii și adolescenții sunt hackeri incredibil de talentați. Ei învață să scrie coduri din distracție, ceea ce-l sperie pe orice om care nu înțelege codarea mai mult decât că sunt numerele alea verzi care sclipesc peste tot în seria *The Matrix.* Am văzut adolescenți care doboară întregi sisteme firewall

la școală doar ca să se poată relaxa din când în când făcând gaming în sala de lectură de la bibliotecă.

Ceea ce vreau să-ți spun este să nu încerci să fii mai hacker decât ei!

Prima caracteristică despre care am vorbit este de departe cea mai importantă: **internet pornit, internet oprit.**

Deconectarea **Pasul 2:**

Evită războaiele de gherilă

- ➔ Ai început prin a-i lua sau a-i confisca dispozitivele personale?
- ➔ Ai reușit să faci practic acest lucru o perioadă susținută de timp?

Este incredibil de dificil, dar dacă ai ridicat mâna la ambele întrebări, atunci ai toată aprecierea din partea mea!

A lua fizic un dispozitiv din mâinile unui copil sau adolescent este ca și cum i-ai cere să-i scoți apendicele. Totul se termină cu șiroaie de lacrimi.

Cei mai mulți părinți sunt capabili să facă acest lucru pentru perioade scurte de timp – sau o perioadă mai lungă atunci când copiii sunt mai mici. Pe măsură ce copilul tău încântător se apropie de anii rebeli, metoda asta nu mai merge...

Din experiența mea, *majoritatea conflictelor legate de tehnologie pornesc de la părinții care încearcă să le ia fizic aparatele copiilor.* Se poate ajunge la orice, de la înjurături și urlete până la spargerea de obiecte (distrugerea proprietății, dacă vrei să fii tehnic) și până la explozia totală a întregii familii și violență domestică.

„Tipul ăsta chiar vorbește serios? Îmi zice să-i las copilului telefonul?"

Nu chiar.

Dacă deja ai stabilit în casă reguli prin care copiii trebuie să renunțe la aparte și ești binecuvântat să ai niște copii ascultători ca niște îngeri, care nu-ți pun la îndoială regulile și mai cred în Moș Crăciun, atunci în niciun caz nu renunța la terenul deja câștigat.

Ceea ce vreau să spun aici este că a avea controlul asupra internetului și dispozitivelor fără absolut nicio obiecție din partea adolescenților este un fel de utopie. Însă, chiar dacă nu poți realiza acest lucru, *folosește-ți energia pentru a deține controlul asupra internetului și, crede-mă, orice dispozitiv e total plictisitor fără acces la internet.*

Nu spun că acest pas simplu va duce la evitarea oricărei agresivități, a oricărui conflict sau a oricărei crize. Ci îți sugerez că, *dacă îi oprești de la distanță accesul la internet – chiar dacă te afli în casă –, vei avea mult mai puține confruntări decât dacă te lupți cu el fizic să-i iei aparatul.*

O jumătate de măsură

Poți să nu încerci să îi iei fizic dispozitivele, ci să stabilești din timp interdicția de utilizare a lor în dormitor. Repet: niciun adolescent nu va primi cu brațele deschise această schimbare, dar dacă o stabilești din timp – în anii de școală primară –, vei avea o bază de pornire mult mai solidă.

Ideea de bază

Chiar și dacă ai controlul asupra accesului Wi-Fi în loc să îi iei copilului dispozitivele, tot îl vei auzi urlând sau înjurând, dar este mai puțin probabil să se declanșeze o situație explozivă sau violentă, care să îi facă pe vecini să cheme poliția.

„De ce nu pot să-i iau pur și simplu tastatura sau telecomanda?"

Pentru că în acest fel *nu faci decât să declanșezi în casă un război de gherilă*, de tipul „Ochi pentru ochi, dinte pentru dinte". Și, cel mai important, nu funcționează decât rareori.

Am avut în clinică adolescenți care râdeau și chiar se lăudau când părinții le luau diferite componente ale dispozitivelor și ei tot reușeau să le folosească.

Da, știu că este ironic că nu se pot abține să se laude la mine, în ciuda faptului că știu că îi voi pârî în unele privințe... Ah, adolescenții!

Se întâmplă frecvent ca adolescenții să-și cumpere singuri dispozitivele și să le țină ascunse în camera lor, astfel încât, data viitoare când Mami sau Tati le confiscă tastatura, vor avea rezerva asigurată.

Oprește internetul - și gata, elimini războiul de gherilă!

Deconectarea **Pasul 3:**

Negociază un program

Sunt gata să pun pariu că cei mai mulți dintre părinți au încercat acest lucru. Și nu au reușit.

Mai mult, aș spune că cei mai mulți nu știu *de ce* a eșuat planul sau programul lor.

În continuare, îți voi prezenta în detaliu pașii pe care trebuie să îi faci pentru a negocia un plan de implementare a Dietei Digitale pentru adolescentul tău.

Părinții care sunt liber-profesioniști sau corporatiști vor înțelege rapid acest principiu. *Pentru cei care sunt începători în arta negocierii, ne vom ocupa pentru început de două reguli-cheie.*

Regula de negociere nr. 1:

Trebuie să dețiі ceva ce vrea cealaltă parte.

Acesta este momentul când ți se aprinde beculețul: „Deci din cauza asta primii doi Pași pentru Deconectare spuneau să fac din internet o recompensă, și nu un drept! Am crezut că autorului doar îi place să folosească termeni fițoși de parenting!"

Regula de negociere nr. 2:

Trebuie să îi dai sentimentul că el a câștigat.

Nu accepta să nu existe niciun plan!

Deși mereu spun că presiunea nu funcționează, există o excepție: *dacă adolescentul tău nu dorește să se așeze la masa negocierii, internetul rămâne închis.*

Aceasta este singura monedă de schimb pe care o ai!

Nu accepta să nu existe niciun plan! Am văzut adolescenți care rămân neclintiți în hotărârea lor timp de zile sau săptămâni la rând, fără să se așeze la masa negocierilor, dar *99% dintre ei vor ceda întotdeauna când tu dețiii ceva ce ei vor să aibă.*

Și ce naiba fac dacă nu acceptă să negocieze?

Când lucrez cu adolescenți în clinică, punctul de pornire este să stabilim câte ore de acces la internet vor să aibă zilnic. Îl întreb asta pe adolescent, care fără îndoială va arunca niște cifre ridicole: „Ar trebui să am acces 8 ore pe zi pentru că ..." (Aici intră în scenă logica hilară a adolescentului.)

Logica adolescentului va porni de la a-ți spune ce au voie să facă prietenii lui de la școală, va trece prin citatele din Declarația ONU a Drepturilor Omului sau, favorita mea, „N-ar trebui să existe nicio limită, pentru că mă descurc foarte bine eu singur". Unii adolescenți sunt capabili să facă acest lucru, dar dacă citești această carte, e clar că nu este și cazul copilului tău.

Dragi părinți, trebuie să vă mobilizați abilitățile de vânzători când vă așezați la masa negocierii! Dacă tu crezi că un timp de ecran rezonabil este de 3 ore pe seară în timpul săptămânii și 4 ore pe zi în weekend, nu începe cu aceste cifre!

Iată cum să implementezi Regula de negociere nr. 2: *când negociezi cu un adolescent, trebuie să aibă sentimentul că el a câștigat.* Deci, începe licitația de jos – iar când spun „jos", înseamnă „foarte de jos"!

Unii oameni se simt inconfortabil să negocieze, dar mie personal mi se pare destul de ușor și, în mare, trebuie să-i mulțumesc pentru asta tatălui meu, Andy.

Când eram în primul an de facultate, m-am dus să-mi cumpăr prima mea mașină nouă. Când mi-am ales mașina visurilor mele, o Mazda 3 cu geamuri fumurii, de culoare gri metalizat, Andy mi-a zis la ureche: „Lasă-mă pe mine să negociez."

Când discuția a ajuns la preț, el i-a zis cu tupeu vânzătorului: „Este o mașină excelentă, dar nu merită atâția bani. Amândoi știm că vremurile sunt grele în economia de azi și, dacă nu vinzi destule mașini, la sfârșitul lunii s-ar putea să rămâi fără serviciu. Dacă ne faci o reducere de 5 000 de dolari, o luăm. Haide, du-te și vorbește cu șeful tău."

Mi-a căzut falca. *Nu fusese deloc nepoliticos, dar eu unul nu văzusem niciodată o asemenea negociere.*

Desigur, nu am obținut toată reducerea de 5 000 de dolari, dar Andy mi-a explicat mai târziu că nici nu se așteptase vreodată să o obținem. Suma aceea era menită doar să coboare ștacheta jos (însă nu chiar atât de jos încât să-l jignească pe bietul vânzător) și să se poată întâlni undeva pe la jumătate.

Un punct de pornire realist

Unul dintre instrumentele pe care le folosesc cu adolescenții ca să obțin un punct de pornire realist este să le notez programul zilnic pe tabla din cabinetul meu.

Încep cu ora la care se culcă seara – sau ora de culcare pe care o vor părinții – și cu ora la care se trezesc dimineața. *Chiar și cel mai recalcitrant adolescent se va lupta să susțină că are nevoie doar de cel puțin 8 sau 9 ore de somn pe noapte.* Desigur, cercetările arată că 9–10 ore de somn ar fi mai potrivite, dar când ești în război cu un adolescent dependent de tehnologie, voi accepta orice depășește 8 ore.

Apoi, încep să scot de la ei sarcinile zilnice: școală, sport, teme, duș, cina etc. În final, arată cam așa:

7.00	*Trezirea*
7.45	*Plecarea la școală*
8.00	*Școală*
15.30	*Antrenament*
17.30	*Sosirea acasă*
17.30–21.00	*Teme? Cină? Timp liber?*
21.00	*Duș*
21.30	*Culcarea*

Majoritatea activităților din program sunt greu de negociat

Deci, în acest exemplu, copilului îi rămân exact 3 ore și 30 de minute în care să se joace.

Apoi, trebuie să negociezi cât va dura cina (30 de minute cel puțin?) și temele (30 până la 90 de minute, în funcție de vârstă).

Ceea ce rămâne este durata maximă posibilă de timp fizic de internet. De obicei, este undeva între 1 și 3 ore pe seară.

Substanțial diferit față de cererea inițială: „Dacă nu am 6 ore pe zi, ești cel mai rău părinte din lume!"

Poate ai observat deja că acest program are în vedere un echilibru sănătos cu accent pe satisfacerea mai întâi de toate a celor cinci domenii de dezvoltare.

De obicei, nu le cer familiilor să facă un program pe care să îl respecte minut cu minut.

Oricine a încercat să implementeze un program de studiu cu un adolescent știe cât de incredibil de frustrant este. Adolescenții au obiceiul să amâne și să evite învățatul, în ciuda faptului că au orele înscrise în program.

Eu, însă, cer ca părinții să țină cont de „timpul rămas pentru internet" și să-l respecte întocmai.

Astfel, dacă din acest exercițiu rezultă o durată a timpului liber între 18.30 și 20.30 (2 ore), atunci *conexiunea Wi-Fi va fi pornită doar în acest interval.*

Notă: Acest exercițiu trebuie făcut pentru trei scenarii diferite:

1. Serile din timpul școlii
2. Sfârșitul săptămânii
3. Vacanțe

De obicei, eu recomand să începi cu serile din timpul școlii, căci atunci timpul de ecran și gamingul cauzează cele mai multe conflicte. Folosește apoi acest exercițiu ca reper logic pentru negocierea celorlalte zile.

Astfel, dacă ați căzut de acord că în zilele de școală 2 ore pe zi este un timp rezonabil și ați specificat că aceste 2 ore vor fi între 18.30 și 20.30, poți să te lansezi de aici ca să îi validezi „cât de nasol este să fi adolescent și cât de disperată

nevoie ai de relaxare la sfârșit de săptămână, pentru că școala este atât de opresivă". *Doar în cazul în care nu te-ai prins, eram sarcastic!*

Dar, cu toată seriozitatea, *validează-i faptul că merită un timp de relaxare în timpul weekendului și în vacanțe și vei ajunge la ceva gen 3 până la 4 ore pe zi pentru astfel de zile.*

Ține minte:
internetul este o recompensă,
nu un drept.
Aceasta să fie noua ta mantră.
Dacă ai uitat cumva, imaginează-te
în pielea personajului din *Lupul de pe Wall Street*, cântând și dându-te grozav
într-un restaurant.

Deconectarea **Pasul 4:**

Citește întotdeauna scrisul cu litere mici

S-ar putea ca în acest moment să dai neîncrezător din cap: „Pe bune? Nea ăsta zice că fii-miu ar trebui să se joace pe calculator 3–4 ore pe zi?"

Așa cum am spus în mod repetat, nu există o formulă de aur care să spună că 2 ore pe zi reprezintă o Dietă Digitală optimă, iar 3 ore îi vor prăji creierul copilului tău.

Totuși, există un secret scris cu litere mărunte în nebunia asta a mea:

Când spun 2 ore, vreau să spun doar 2 ore. ÎN TOTAL.

(Sau oricare ar fi numărul corect în familia ta.)

Internet pornit, internet oprit. Acest timp include teme făcute cu ajutorul internetului, rețele sociale, gaming, YouTube, Netflix, orice. Nu contează.

Această regulă nu este concepută să-i păcălească pe adolescenți. Eu le-o spun direct. Și trebuie să te asiguri și tu că ei sunt conștienți că negocierea se referă la întreaga durată de acces la internet.

„Dar au nevoie de internet pentru temele pentru școală!"

Da, cu siguranță au nevoie. *În zilele noastre, principalele mijloace de lucru în școli pentru teme și proiectele școlare sunt portalurile cu acces pe internet.*

Eu nu sunt nici de acord, nici în dezacord cu această dezvoltare, dar cu vreo 5 ani în urmă, tot noi, părinții, le-am cerut școlilor să integreze tehnologia în predarea la clasă. Școlile s-au conformat, realizând aceste portaluri, unele chiar dându-i fiecărui elev câte un dispozitiv propriu de conectare. A fost ca un episod din *Oprah*: „Și tu primești o tabletă, și tu primești o tabletă. Și, domnișoară, avem una și pentru tine!"

Așa cum îți împărtășeam mai devreme, eu nu cred că s-a gândit cineva prea mult la posibilele efecte secundare pe care le va avea această schimbare. Efectele au început să fie relatate pe larg în mass-media mai târziu, ducând, în unele școli, la interzicerea telefoanelor și la oprirea abruptă a tendinței de integrare a tehnologiei în predare.

Dar destul despre școli și tehnologie, noi suntem aici ca să vorbim despre ce se petrece la tine acasă.

Motivul pentru care eu includ toate scopurile utilizării internetului într-un singur calup de timp zilnic ține de faptul că obiectivul nostru este să măsurăm și să reducem discuțiile pe această temă.

Probabil că ai avut vreodată o ceartă care începe cam așa:

Adolescentul: Nu e corect, nici nu mă jucam de fapt! Căutam materiale pentru tema de la istorie, asta nu se pune!

Este epuizant pentru părinți să poarte întruna dezbateri cu privire la zonele acestea gri. Dieta Digitală are ca scop să elimine cât mai multe dintre zonele gri.

UN EXERCIȚIU FULGER PENTRU TINE

Când adolescentul tău pretinde că are nevoie de 2 ore de internet pe seară pentru teme, vreau să iei legătura cu coordonatorul lui de la clasă, cu dirigintele sau cu orice persoană responsabilă de la școală și să întrebi: „Domnule profesor, fiica mea spune că are nevoie de 2 ore de internet pe seară ca să-și facă pentru temele pentru școală. Dumneavoastră cât credeți că ar avea nevoie în fiecare zi un elev de clasa a zecea de nivel mediu ca să-și facă toate temele?"

Notează aici răspunsul primit de la școală:

_____

Eu adresez săptămânal această întrebare și cei mai mulți dintre profesori se bucură că-mi pot fi de ajutor.

De obicei, răspunsul lor este că ar avea nevoie cam de 20, cel mult 60 de minute. Aceasta înseamnă că multe dintre teme se pot face fără internet.

Durata totală de acces zilnic la internet pe care o negociezi cu adolescentul tău va include și temele și proiectele pentru școală.

Acest lucru este crucial!

În cazul în care alege să se joace sau să facă altceva în loc să-și facă tema, el va suporta consecințele firești de la școală.

Dacă te îngrijorează că școala va penaliza aceste consecințe, îți propun să le trimiți profesorilor câte un e-mail amiabil în care să le explici ce te-ai decis să faci acasă în privința internetului și că îți dorești să primești feedback despre orice temă nefăcută – asta ca să te asiguri din toate punctele de vedere.

Nu-ți face iluzii: pe termen scurt, adolescentul va sări peste unele teme. Dar aceasta este modalitatea de a-i învăța pe adolescenți o valoroasă lecție de management al timpului. Este o abilitate vitală pentru ca ei să devină niște adulți de succes.

Deconectarea **Pasul 5:**

Spune-i care este prețul tău

E timpul să-i spui care este prețul tău. Adică, în calitate de părinți, am identificat deja care sunt îngrijorările noastre legate de cele 5 domenii de dezvoltare: socială, educațională, comportamentală, emoțională și de sănătate. (Vezi Testul pentru părinți „Ar trebui să intru în panică?" pentru a-ți reîmprospăta rapid memoria.)

Probabil că ți-ai dat seama cam către ce mă îndrept cu acești primi pași. Dacă te afli pe punctul de a ajunge la un plan cu care toată lumea este de acord, acesta s-ar putea să arate cam așa pentru adolescentul tău:

7.00	*Trezirea*
7.30	*Plecarea la școală*
8.30	*Școală*
15.30	*Antrenament*
17.30	*Sosirea acasă*
17.30-18.30	*Teme*
18.30	*Cina*
19.00–21.00	*Timp de internet*
21.00	*Duș*
21.30	*Culcarea*

În exemplul ce urmează, părinții adolescentului erau îngrijorați că fiul lor se îndepărta de prietenii lui, că nu mai făcea mișcare și că devenise mai des agresiv acasă, astfel că *au formulat niște cereri explicite. Și tu trebuie să procedezi la fel.*

Cele 3 reguli

1. Fără agresivitate fizică
2. Trebuie să merg la antrenament
3. Trebuie să fac mai întâi temele

Dacă nu respect aceste reguli, voi pierde 30 de minute din timpul de internet.

Durata pedepsei: 24 de ore.

Porționează-ți cererile și regulile în obiective măsurabile

Când spun „cereri", nu vreau să spun că ar trebui să fii rigid și să le stabilești ca pe niște legi imuabile. De obicei, aceasta nu este o modalitate prea grozavă de a-l aduce pe adolescent pe drumul tău.

Dimpotrivă, explică-i ce te îngrijorează folosindu-te de comportamente observabile și obiective.

„Ia, stai așa, Deconectatule! Ce naiba este cu psiho-păsărească asta? «Observabile» și «obiective»?"

Dă-mi voie să-ți explic: *dacă îi spui unui adolescent că are o atitudine nasoală și că trebuie să și-o schimbe, altminteri îi iei din timpul de internet, de fapt ce îi ceri tu?*

Le adresez de fiecare dată această întrebare părinților, în clinică. Nu este ceva ce poate fi măsurat în termeni de tipul alb sau negru. De aceea, este ca o grenadă.

Pe de altă parte, dacă îi spui unui adolescent că îi vei lua din timpul de internet pentru orice comportament agresiv fizic pe care îl are acasă (lovire cu obiecte, cu piciorul, cu pumnul, îmbrâncire etc.), îi indici ceva ce poate să înțeleagă.

Unul dintre exemplele mele preferate este această fotografie, care, în mod ironic, a devenit virală pe rețelele sociale cu ani în urmă:

Vei primi parola Wi-Fi de astăzi trimițându-mi o fotografie cu camera ta curată. Fotografia trebuie să includă trofeul tău de la concursul de înot (ca să nu-ți vină ideea să folosești o fotografie mai veche).

Mulțumesc că ai acceptat acest joc.

Fie ca norocul să se afle întotdeauna de partea ta.

Te iubesc,
Mama

3 reguli obiective – maximum!

Să revenim la planul nostru.

Elaborează câteva reguli obiective pe care tu, ca părinte, vrei să le vezi respectate de adolescentul tău pentru ca el să-și primească timpul de internet. De obicei, le cer părinților să nu stabilească mai mult de 3 astfel de reguli.

De ce?

Orice depășește acest număr îl va face să te eticheteze drept un dictator.

Deci, alege cu înțelepciune și stabilește care sunt prioritățile.

Deseori, îi aud pe părinți spunând: „Brad trebuie să aducă farfuriile murdare din cameră, o să prindă rădăcini acolo și s-ar putea să găsim și un urangutan acolo într-o bună zi."

Este un argument valabil. Dar, ca părinte, ești dispus să spui că asta are prioritate în fața temelor pentru școală?

Nu le poți obține pe toate,
așa că alege-le
pe cele mai importante trei.

Pedeapsa maximă: 24 de ore. Despre ce este vorba?

Bună treabă, ai găsit scrisul cu litere mici din contract, inserat în mod inteligent în favoarea adolescentului.

Am o întrebare pentru tine: ai avut vreodată cu adolescentul tău vreo ceartă atât de aprinsă și de scăpată de sub control încât i-ai interzis unul sau toate dispozitivele mai multe săptămâni sau luni la rând?

Dacă da, nu ești singurul. Din experiența mea, este greu să-i impui și să urmărești respectarea unor asemenea restricții. Noi, părinții, obosim și avem inevitabila conversație cu partenerul de viață: „A trecut o lună, nu-i așa? Nici nu mai știu unde am pus telecomanda..."

Când îi întreb pe copii sau pe adolescenți despre aceste pedepse imense, în 90% dintre cazuri nici nu știu să-mi spună pentru ce au fost pedepsiți. Cu sinceritate spun că au uitat și chiar este adevărat. „Nu-mi amintesc, frate. Am făcut ceva, dar e un secol de-atunci... Parcă săptămâna trecută!?"

Învață ei cu adevărat lecția odată ce ajungem la acest nivel?

Cel mai important e că această regulă trebuie stabilită întrucât un adolescent care nu are nimic de pierdut este un adolescent periculos.

Nici nu știu cum să spun acest lucru mai apăsat. Un adolescent care nu are nimic de pierdut este periculos.

Dacă îi interzici timpul de internet pe intervale îndelungate de timp, ține-te bine, căci drumul va fi unul dur.

Regula celor 24 de ore (sau 48 de ore pentru părinții care nu pot pur și simplu să fie atât de indulgenți) este o garanție pentru ca și tu, și adolescentul tău, *indiferent cât de încinsă ar deveni situația, să vă treziți de dimineață și să o luați de la capăt.*

Este important să procedezi așa – din perspectiva dezvoltării emoționale.

Adolescenții vor lua decizii impulsive și irațională. Este treaba noastră ca părinți să îi ajutăm să se ridice, dar și să le modelăm relații sănătoase, în care ambele părți se calmează și apoi merg mai departe.

Deconectarea **Pasul 6:**

Reducerea la minimum a datelor mobile

Să facem o călătorie rapidă pe aleea amintirilor. Unul dintre primele mele telefoane mobile a fost un Nokia 5110. Era o cărămidă de telefon, la propriu, dar stătea frumos în penarul meu din clasa a noua, astfel că puteam să trimit mesaje în timpul orei și să mă joc singurul joc disponibil: Șarpele.

Nu de mult, ascultam un interviu cu fondatoarea unei importante companii de gaming pentru telefoanele mobile. Era fascinant să aud cum gândește „cealaltă parte" despre gamingul pe mobil. Doar pentru a oferi întregul context, trebuie să spunem că este o afacere de 1 miliard de dolari – și jos pălăria pentru această doamnă, pentru unele afaceri serioase de succes pe care le-a făcut!

Partea care mi-a atras mie atenția, însă, a fost discursul ei pasional despre *aspectul social al jocurilor* și cum îi fac ele pe oameni să intre în contact unii cu alții la nivel mondial și chiar i-a făcut pe unii să se cunoască și să se căsătorească mai târziu. Uimitor...

Pentru 95% dintre noi, cei care avem o Dietă Digitală sănătoasă, ceea ce spune doamna este o chestie revoluționară.

Pentru ceilalți 5% și în particular pentru copii, aceste jocuri sunt concepute ca să înlocuiască o viață socială aflată în curs de dezvoltare.

Unii s-ar putea să susțină că ultima mea afirmație este falsă. Că socializarea pe internet este același lucru cu socializarea față în față.

Îmi pare rău, dar este ridicol!

- **➔ Cum exact îți dezvoltă jocul pe internet abilitățile sociale necesare ca să ieși prima dată cu cineva la o întâlnire romantică?**
- **➔ Sau să te prezinți la primul tău interviu pentru un loc de muncă?**
- **➔ Sau să gestionezi relații sociale complexe ca adult?**

Nu te ajută.

E adevărat că m-am îndepărtat puțin de subiect prin această lamentație, dar este un subiect sensibil!

Datele mobile

Acum, când ai un plan pentru Dieta Digitală, probabil ai observat că *mai există o provocare: accesul la transferul de date de pe telefonul mobil al copilului.*

Cu 5 ani în urmă, aceasta nu era o problemă. Mi-ar fi fost ușor să sar peste acest punct când abonamentul standard ar fi permis ceva de genul 1 până la 3MB pe lună. Ce înseamnă

acest lucru? În jargonul non-tehnic, este un volum atât de mic de date, încât orice adolescent l-ar fi consumat în câteva zile.

Mergeam recent prin mall, în urma fiicei mele, care era foarte agitată că urma să discute cu Moș Crăciun despre lista ei de cadouri (care era nefinalizată încă), când am dat peste reclama unui furnizor de telefonie care oferea de 35 GB de date pentru un abonament lunar preplătit de 30 de dolari! După ce am mituit-o pe fiica mea cu o acadea (tatăl anului, știu!), m-am dus glonț către acel vânzător. *Abonamentul cu pricina avea incluse niște beneficii de așa natură, încât, atunci când reîncărcai luna următoare, primeai ca bonus date.* Ce chilipir!

Înainte să te întorci către partenerul tău de viață și să-i strigi „Măscăriciul ăsta ne-a pus mai întâi să ne facem abonament familial, iar acum zice că nu e de niciun folos!", să ne gândim care ar putea fi implicațiile.

În general, *constat că, atunci când părinții îi dau copilului sau adolescentului lor un abonament de mobil cu zero date, copiii vor fi destul de nefericiți. Și pe bună dreptate.* Cei mai mulți dintre adolescenți comunică prin mesageria de pe rețelele sociale.

Dacă ai și tu astfel de probleme, repetă după mine: „Mesageria și apelurile telefonice sunt forme antice de comunicare, întâlnite ultima dată pe telefonul Nokia 5110 al lui Brad."

Eu vreau să le dai acces copiilor tăi la funcțiile de mesagerie de pe rețelele sociale, căci așa își organizează ei activitățile sociale.

În același timp, însă, adolescentul cu abonament de date care îi permite 10, 20, 30 GB+ va constata că *utilizarea conexiunii Wi-Fi de acasă drept recompensă este o totală pierdere de timp. Un asemenea abonament vă subminează întregul program*, căci copilul se va gândi: „Să fac ce zice mama? Aaa, ce-o fi o fi, mă descurc eu cu pedepsele, mai bine mă uit pe YouTube de pe telefon."

Strategii care te ajută să gestionezi monstrul datelor mobile:

- ➔ **Îți voi prezenta un plan de atac pentru găsirea unui abonament de mobil adecvat pentru copilul tău.**
- ➔ **Te voi ajuta să folosești o aplicație pentru timpul de ecran pe telefonul copilului, care să dezactiveze aplicațiile între anumite ore.**

Am observat, nu demult, că unii dintre dezvoltatorii inteligenți de jocuri și-au găsit o nișă nouă de piață. *S-a lansat pe piață o nouă categorie de jocuri pentru mobil care efectiv elimină acele elemente ale jocului ce consumă date, pentru a-l face accesibil oamenilor cu abonamente cu date limitate.* Acest

lucru mai aruncă o variabilă în amestecul de factori între care încearcă părinții să găsească un echilibru.

De asemenea, trebuie să remarc minunata tehnologie hotspot, care îți permite să conectezi un alt dispozitiv la datele tale de pe mobil. Este o invenție uimitoare, care mai adaugă și ea o variabilă complicată, mai ales când copiii o folosesc pentru a se juca pe dispozitivele lor tradiționale, console sau laptopuri, în ciuda controlului instituit de tine pentru conexiunea Wi-Fi de acasă.

Aha, și să nu uit: Telstra tocmai a dezvoltat o rețea 5G care, după câte am înțeles eu, ne va oferi tuturor posibilitatea de a depăși limitele de viteză și de volum de date mobile. Habar nu am ce implicații va avea acest lucru, dar nu-mi pot imagina nimic minunat...

Iată ce poți să faci

„Adică zici că ar trebui să le luăm copiilor Nokia 5110?"

Nu.

De obicei, le recomand adolescenților să aibă un abonament de mobil de până la 5 MB de date pe lună. Vreau să mergi la furnizorul tău de telecomunicații cu un scenariu scris și să spui așa:

Tu: Bună ziua, minunați oameni, avem nevoie să revizuim abonamentul familiei noastre pentru telefonia mobilă. Vrem pentru copiii noștri abonamente cu telefonie și mesagerie text nelimitate, însă cu doar 2 până la maximum 5 GB de date pe lună.

Ei: Doar ca să ne asigurăm că nu vă treziți cu vreo factură șocantă, vom activa funcția de Sharing pentru familia dumneavoastră și, atunci când unul dintre membrii familiei rămâne fără date, va folosi datele altui membru din familie.

Tu: Mulțumesc pentru grija dumneavoastră, dar, cu toate că îmi este greu, sunt nevoit să refuz. Nu doresc funcția Sharing pentru familii, întrucât 95% din date vor fi folosite de către copii. Vreau un abonament care să le oprească funcția de date atunci când le consumă, iar ei să fie nevoiți să aștepte până luna următoare ca să primească mai mult. Știți, eu cred că așa vor învăța cum să-și gestioneze mai bine consumul de date.

Ei: Ați prefera pachetul acesta promoțional, care permite date gratis pentru anumite aplicații pe rețelele sociale sau servicii de streaming? Este o ofertă grozavă!

Tu: Nu, nu doresc nimic de acest gen.

Ei: Păi, abonamentul nostru standard include 20 GB de date. Nu avem un abonament care să ofere mai puțin. Îl vreți pe acesta?

Tu: Nu, Deconectatul ăla o să țipe la mine și copilul meu nu se va duce la timp la culcare. O să caut în altă parte, până găsesc pe cineva care are abonamentul pe care vi l-am descris.

Există și alte soluții?

Unele dintre produsele pe care le-am menționat la Pasul 1 din Deconectare au, într-adevăr, funcții de gestionare a utilizării telefonului mobil. În teorie, poți să blochezi accesul la date și de pe telefonul mobil.

Din experiența mea în clinică, însă, și stând de vorbă cu oameni de la unele dintre aceste companii, *asemenea soluții nu sunt infailibile, iar copiii descoperă repede cum să le deblocheze*. Înțeleg că unele dintre aceste companii lucrează la tot felul de variante noi, dar noi va trebui să fim atenți la aceste portițe de scăpare.

Există, totuși, aplicații pentru telefoanele mobile lansate în ultimii 2 ani care ne-ar putea fi de ajutor. Ele permit un control parental mai specific pe telefonul mobil.

Dacă telefonul folosit de copilul tău este un iPhone, atunci îți trebuie aplicația Screen Time. Eram sceptic când am început să o folosesc, dar am fost plăcut surprins. Îți permite să setezi limite pe anumite aplicații sau să blochezi funcționarea telefonului la anumite ore.

Există și câteva dezavantaje când folosești aplicația Screen Time pentru copii și adolescenți, deci va trebui să urmezi acești pași-cheie pentru a o seta:

1. **Acordă-ți timpul necesar ca să înțelegi cu adevărat cum funcționează înainte de a o implementa.** Testeaz-o pe propriul tău telefon timp de o săptămână, înainte s-o încarci pe cel al copilului. *Nu presupune niciodată că parolele pe care le-ai setat tu sunt imbatabile, căci, în realitate, copiii găsesc repede căi ca să le ocolească.* Ți se poate întâmpla fie să alegi parole prea evidente, fie să nu le setezi corect și aceeași parolă să deschidă toate funcțiile. Atenție: nu scrie parola în timp ce copilul se uită la ceea ce faci, ca apoi să fii surprins că a reușit să încalce regulile. Aceste lucruri se întâmplă mai des decât credem, întrucât ducem o viață foarte ocupată și apelăm uneori la ecrane ca să le facem pe plac copiilor.

2. **Evită setarea de limite de timp prea specifice,** cum ar fi limitarea rețelelor sociale la 30 de minute pe zi. Din experiența mea, copiii ocolesc aceste limite cu mare ușurință. *În schimb, folosește aplicația ca să dezactiveze între anumite ore toate funcțiile, în afara celor de bază*, precum apelurile telefonice, alarmele și muzica. Dacă ora de culcare a copilului tău este 9 seara, setează-i telefonul în așa fel încât să devină un obiect incredibil de plictisitor între 8.30 seara și 7.00 dimineața – sau orice altă oră la care trebuie să se trezească.

Una dintre cele mai des întâlnite discuții pe care le aud în clinică se desfășoară cam așa:

Adolescent: Părinții mei și-au pierdut total controlul, frate, vor să-mi ia telefonul noaptea!

Părinte: Nu ai nevoie de telefon noaptea – noaptea e pentru dormit.

Adolescent: Dar nici măcar nu mă uit la el! Am nevoie doar să îmi pun alarma ca să mă trezesc de dimineață și să ascult muzică, numai așa pot să adorm.

Părinte: Ți-am cumpărat radioul cu ceas, nu poți să-l folosești pe-ăla?

Adolescent: Pe bune?! E atât de expirat! Vezi cu ce am de-a face, frate?

Aici sunt utile restricțiile pentru funcțiile standard ale telefonului. Setează-i parola și fă-l să-și închidă tot ce e distractiv la ora de culcare.

MESAJUL PE CARE TREBUIE SĂ-L REȚII

Folosește aplicațiile precum Screen Time ca strategii suplimentare pentru planul tău de Deconectare. Însă NU trebuie să fie singurul lucru pe care îl folosești.

Ține minte: cel mai bun lucru pe care îl poți face este să găsești un abonament de telefon care îi dă copilului un acces foarte limitat la transferul de date, astfel încât să poți deține tu controlul asupra conexiunii Wi-Fi.

Internet pornit, internet oprit.

ÎNCEARCĂ ACEST EXPERIMENT RAPID

Te gândești adesea că ai ajuns sclavul e-mailurilor?

Al rețelelor de socializare sau mesajelor?

Sau al oricărui alt bing pe care-l emite telefonul tău?

Acest experiment este pentru orice părinte care e în mod subconștient atras să se uite pe telefon. Da, tu ești acela!

Dacă ai un iPhone, setează Screen Time să-ți închidă toate aplicațiile de serviciu și rețelele sociale la o oră rezonabilă. În cazul meu, este cam pe la 8 seara. Acest lucru îmi dă timp să termin treburile mărunte după ce fiica mea merge la culcare și apoi să mă relaxez alături de soția mea, înainte să ațipesc.

Ține minte: somnul este sacru.

Și asta nu e valabil doar pentru copii, ci și pentru noi, copiii cei mari!

Dacă observi că te bucuri de acest timp astfel eliberat, de ce nu extinzi controlul Screen Time și la alte perioade din zi?

Pe de altă parte, dacă nu te poți opri să încalci limitele pe care tu însuți ți le-ai impus doar cu un cod PIN, poate că ar trebui să îi ceri soțului/soției sau unui prieten să-ți seteze o parolă pe care să nu o știi, ca să scapi de tentație.

Ora la care setez Screen Time să închidă telefonul:

_____

Cum mi se pare:

_____

Deconectarea **Pasul 7:**

Pune totul în scris

Ai ajuns la ultimul pas important.

Ai negociat vreodată vreo achiziție importantă, cum ar fi o casă? Sau ai negociat la un nou loc de muncă un pachet salarial cu compensații? Pariez că nu ai da năvală peste șeful tău la actualul loc de muncă și, cu nasul pe sus ca struțul, i-ai întinde demisia dacă nu ai avea noua ofertă pusă pe hârtie. Dacă ai face așa ceva, fie ești foarte curajos, fie extrem de naiv...

Negocierea contractului este un lucru, iar a vedea scrise detaliile de finețe negru pe alb este cu totul altceva. Ce te faci dacă noul tău șef a strecurat în discuție o clauză de tipul că trebuie să lucrezi în fiecare zi de Crăciun până la moarte, iar ție ți-a scăpat această parte din conversație, care a avut loc în cafeneaua aia aglomerată, în timp ce tu dădeai politicos din cap fără să auzi ce zice și încercând să nu dai cu piciorul unei asemenea imense oportunități?

Nu, nu sunt genul acela de autor care să-ți spună că am dezvoltat un model de contract bombă pentru Dieta Digitală, pe care poți să-l descarci pentru o sumă infimă numai *după* achiziția acestei cărți.

Ironia este că, indiferent de costurile financiare, mulți părinți preferă să le bage contractul acela pe gât cu linguriță adolescentului lor și să-l convingă cu orice preț să-l semneze. Este mai puțină muncă și seamănă cu formularele birocratice pe care le urâm cu toții, dar pe care suntem obișnuiți să le completăm.

Hai să-ți spun ce se întâmplă când te apuci să scoți contractul în timpul acestei negocieri: îl pierzi instantaneu pe adolescentul tău! În mod tipic, va interpreta gestul tău ca pe o capcană. Va suna cam așa:

Tu: Minunat, acum, că avem o înțelegere, hai să o scriem (scoțând contractul) ca să ne asigurăm că respecți ceea ce ai spus.

El: Ce naiba e asta? Ai fost la avocat să ți-l scrie? Asta e o capcană! Ai început conversația asta așa, lejer, iar acuma scoți chestia asta pe care o țineai ascunsă la spate?

Tu: Nu, nu, nu e ceva juridic. Deconectatul ăla zice că e de ajutor dacă punem în scris tot ceea ce am discutat.

El: Ei bine, n-are decât să-și bage parafa unde nu strălucește soarele. El nu trăiește în casa asta! E o capcană! Oricum, eu nici nu am vrut înțelegerea asta. Mie îmi convine cum sunt lucrurile acum, sunt destul de mare să-mi iau propriile decizii.

„Ok, deci spune că nu vrea să punem nimic în scris. Foarte bine!"

Nu. Totul trebuie pus în scris și semnat!

Dacă ai fi fost măcar vag atent pe parcursul acestei cărți, ai ști ce gândesc eu despre copiii sau adolescenții care încearcă să se lupte pentru orice zonă gri, cu orice condiție neclară și cu tot ce pică la mijloc – ori de câte ori au ocazia.

Cum faci acest lucru?

Am amintit deja acest lucru în pașii anteriori. În birou, eu folosesc o tablă albă mare, dar tu poți să folosești o foaie de hârtie sau orice ai la îndemână.

Ar trebui să pară mai mult ca o ședință de brainstorming decât ca o întâlnire între juriști. Dă-mi voie să clarific acest aspect.

- **TU vrei să ajungi la un document serios, scris pe tablă, în niște termeni foarte obiectivi.**
- **Fie face ce scrie, fie nu. Este fie ora scrisă acolo, fie nu e.**
- **Șmecheria este să rămâneți suficient de relaxați pentru ca adolescentul să nu aibă senzația că vrei să-l prinzi într-o capcană.**

Odată ce ați ajuns la o înțelegere, fă o fotografie pe telefon sau pe tabletă (vezi, știam că sunt bune și ele la ceva!) *și trimite-i-o într-un mesaj sau pe e-mail adolescentului tău.* Este o înregistrare a faptului că toată lumea a fost de acord cu acele condiții și este mult mai bine decât să pui bucata de hârtie pe frigider, căci el o s-o rupă la prima criză pe care o va avea.

Repet: fă-o în manieră relaxată. Ceva gen:

Tu: Mike, o să fac o poză la asta și ți-o trimit și ție, și lui tati, ca să ținem minte cu toții. În felul ăsta, poți să-i reamintești lui tata cât timp de Wi-Fi ai voie, ca să nu ți-l scurteze.

Nu scrie texte lungi pe telefon sau pe cartonașe, pe care să începi să le scoți când ajungeți la jumătatea planului! Nu este o întâlnire de afaceri. Ar fi bune doar dacă vrei să te asiguri că adolescentul tău trece instantaneu de la negocierea sănătoasă la „Toată lumea e împotriva mea".

Obține ce vrei

Dacă nu te simți destul de încrezător că nu vei devia de la obiectivele tale, completează ca prim pas fișa „Obține ce vrei".

Să fie foarte clar: aceasta trebuie completată de către părinți! Nu de către copil.

Instrucțiuni

Scrie răspunsul tău preferat pentru fiecare dintre primele 4 întrebări, întoarce-te și pune între paranteze ultimul rând scris. Aceasta este limita ta de toleranță.

De exemplu, dacă ora de culcare ideală pentru tine este ora 21.00 în zilele de școală, dar ai putea fi de acord cu 21.30, aceasta este limita ta de toleranță. Dacă vei fi de acord cu 22.30, vei ajunge să scoți fum și pe nas și pe urechi și, pur și simplu, nu-ți stă bine ca părinte.

Nu fii de acord cu nimic care îți depășește fundamental limita de toleranță!

FIȘA „OBȚINE CE VREI"

1. **Care este durata ideală în ore în care ești de acord să stea pe internet copilul tău în timpul unei zile de școală?**

[Limita ta: _____]

2. **Care este pentru tine ora de culcare ideală într-o zi de școală?**

[Limita ta: _____]

3. **Câte ore ți-ar plăcea, în mod ideal, să stea copilul tău pe internet în weekend?**

[Limita ta: _____]

4. **Care este ora de culcare ideală în weekend?**

[Limita ta: _____]

5. **Ce vrei în schimb? Care sunt cele trei lucruri pe care vrei să le vezi ameliorate?**

   1. _____
   2. _____
   3. _____

(Nu uita să scrii comportamente măsurabile, nu doar „Respect" sau „O atitudine mai bună".)

Dacă tu și partenerul tău de viață nu sunteți de acord unul cu viziunea celuilalt asupra acestui punct, atunci opriți-vă aici.

- ➔ **Aveți nevoie amândoi de timp ca să vă gândiți și să cădeți de acord.**
- ➔ **Nu trebuie nici măcar să încercați să discutați acest lucru cu adolescentul dacă voi doi nu ați ajuns mai înainte la o înțelegere. (Copiii se simt ca în vacanță când negociază cu doi părinți care nu se pun de acord unul cu altul.)**

Cât ar trebui să dureze un contract?

- ➔ **Până când împlinește 18 ani?**
- ➔ **Sau până când îmi dă înapoi toți banii pe care mi-i datorează?**

Acest lucru trebuie scris clar în program. Dacă îl faci bine, acest program poate fi cel mai bun prieten al tău. Dacă greșești, poate fi cel mai rău dușman al tău.

Dacă durata contractului este prea scurtă, vei ajunge să te simți epuizat de renegocierile interminabile. Dacă e prea lungă, te poți trezi blocat în câte un punct fix, care se dovedește clar că nu funcționează.

Un plan tipic negociat în cabinetul meu are durata unui semestru de școală

În funcție de momentul în care faceți programul, acesta va fi probabil undeva între 1 și 3 luni. Eu propun acest interval din câteva motive:

1. **Este mai ușor pentru adolescenți să fie de acord cu ceva ce ei percep ca pe o încercare.** Dacă are succes, vei face presiuni puternice și poate chiar te vei folosi de autoritatea ta ca să implementezi planul pe un termen mai lung, arătându-i toate acele moduri minunate în care i-a fost de ajutor.

2. **Dacă nu are succes, îi oferă adolescentului tău oportunitatea de a fi din nou ascultat, iar ție, de a ajusta regulile.**

3. **Cel mai important motiv pentru a face revizuiri limitate e că cei mai mulți adolescenți vor insista pe unele puncte mărunte despre care tu știi foarte bine că nu vor funcționa.** Dacă intri în impas în faza de negociere, poți decide să fii de acord cu unul dintre acele puncte pentru o perioadă scurtă de timp, iar dacă el nu va putea să-l gestioneze, va fi schimbat în planul următor.

Cel mai concret exemplu pe care pot să ți-l dau este cum să-i convingi pe adolescenți că au nevoie să facă meditații.

Adesea, părinții vin la mine cu rezultate de necontestat, precum „A picat la ultimele trei teste la matematică" sau cu feedback de la profesor că va rămâne corigent. Simplul fapt de a-i spune unui adolescent că *trebuie* să facă meditații rareori îl va face să se apuce de treabă și să mănânce cartea de matematică.

Dimpotrivă, eu îl întreb de obicei pe adolescent care este planul lui ca să repare situația. Îmi va servi o retorică vagă, precum: „Trebuie doar să învăț mai mult, nu am nevoie de meditator. Pot să îmi fac singur temele sâmbăta."

Apoi, îi încurajez pe părinți să negocieze o perioadă în care adolescentul primește șansa să încerce planul lui și să stabilească împreună un obiectiv pentru următorul test. Dacă nu își atinge obiectivul, atunci va trebui să încerce planul părinților de a merge la meditație o dată pe săptămână.

Cu toții știm că planul vag al adolescentului nu va funcționa... Dar, cu cât ne certăm mai mult teoretic cu el pe această temă, cu atât creăm un conflict mai mare.

În cele mai multe dintre situații, este mai ușor să pui termene și limite planului lui și să-l lași să îl încerce. De obicei, adolescenții sunt mult mai deschiși în a încerca planul alternativ după ce își dau seama că au eșuat cu al lor.

Un lucru e clar precum cristalul: părinții trebuie să respecte întocmai contractul sau planul, la fel cum se așteaptă de la copilul/adolescentul lor să o facă.

Nu este loc de standarde duble!

Da, voi sunteți părinții și, da, educația nu este un sistem politic democratic, însă trebuie să te impui doar când este absolut necesar. *A fi autoritar funcționează doar până când te trezești cu o rebeliune în toată regula.* Cel mai bine este să-ți păstrezi autoritatea pentru ocaziile speciale.

Ai nevoie de un punct de pornire, chiar dacă nu este unul perfect.

În general, îi încurajez pe părinți să cedeze unele lucruri mărunte atunci când negociază și întocmesc un program. Am negociat planuri în cabinet în care am căzut de acord pe 90% dintre puncte, dar adolescentul a vrut musai ca ora de culcare să fie 22.30 (cu Wi-Fi oprit), iar părinții insistau pe ora 22. În multe cazuri, adolescentul deja cedase și fusese flexibil la multe elemente, dar refuza să renunțe la acesta.

Dacă acest adolescent ipotetic ar trebui să se trezească la ora 5.30 în fiecare dimineață ca să ajungă la timp la școală, pot să înțeleg de ce părinții nu acceptă un plan cu doar 7 ore de somn în total. Dar, în realitate, dacă ar trebui să se scoale la ora 7 dimineața, vorbim despre diferența dintre

8 ore și jumătate și 9 ore de somn. *Chiar merită să sabotăm întreaga înțelegere doar pentru atât?*

Dacă punctele principale sunt acoperite și simți că poți să cedezi la câteva mai mărunte, e mai bine așa decât să nu ai niciun fel de înțelegere.

Exact din acest motiv fișa „Obține ce vrei" îți cere cifrele ideale, apoi limita maxim acceptabilă. Este un punct de pornire. Poți să construiești în pași logici pornind de aici.

În exemplul anterior, dacă motivul pentru care nu ești dispus să lași de la tine în ceea ce privește ora de culcare este că adolescentul tău are obiceiul de a întârzia la școală, poți alege să accepți ora de culcare mai târzie cu condiția ca el să ajungă la școală la timp în fiecare zi.

Stabilește un obiectiv clar ca notă separată la program.

Va arăta cam așa:

22.30 Ora de culcare (Wi-Fi oprit), dar va fi schimbată la sfârșitul semestrului dacă rapoartele școlare arată că ai întârziat de mai mult de 3 ori anul acesta și se revine la ora 22.00 în semestrul următor.

Ori de câte ori poți să legi îndeplinirea unui obiectiv sau adoptarea unui comportament de judecata unei persoane din afara familiei, reduci conflictele din familie.

Gândește-te că e ca și cum ați apela la serviciile unei terțe persoane.

De ce să te certi cu adolescentul tău că a întârziat la școală în ziua respectivă sau că un unicorn magic l-a făcut să ajungă într-un timp record, când poți pur și simplu să ceri să vezi catalogul la sfârșitul semestrului?

Cum e cu vacanțele școlare?

Înspăimântătoarele vacanțe școlare... *În general, eu sunt de acord cu copiii și cu adolescenții care argumentează „E vacanța mea, ar trebui să primesc mai mult timp".* În limite rezonabile!

Dacă primește 2 ore de internet în timpul unei zile de școală, s-ar putea să i se pară potrivite 4 sau 5 ore în timpul vacanțelor.

Desigur, este mai ușor să faci un plan pentru vacanță dacă ai deja un plan pentru zilele de școală. Îți oferă un punct de plecare logic.

Când negociezi programul de vacanță, ia în considerare echilibrul general.

Dacă merge în tabără o săptămână, ai putea aproba și accepta o oră extra pe zi în săptămâna de după tabără.

Folosește-te de bunul simț și, când acesta dă greș sau te îndoiești de instinctele tale, întoarce-te la cele 5 domenii

de dezvoltare din Capitolul 5 și gândește-te la vacanțele școlare în contextul imaginii de ansamblu.

Întreabă-te dacă programul agreat acoperă cele mai multe dintre aceste domenii înainte de a-l semna. Este încă un motiv pentru care, în opinia mea, este derutant ca planul să conțină instrucțiuni doar de tipul „câte ore" pe zi sau pe săptămână.

Doi adolescenți pot să negocieze amândoi 5 ore pe zi de ecran cu părinții lor pentru zilele de vacanță.

Adolescentul 1 își petrece celelalte 19 ore astfel:

- **➔ 9 ore somn**
- **➔ 1 oră studiu**
- **➔ 4 ore lucrează la un loc de muncă cu program redus**
- **➔ 5 ore își petrece cu prietenii la un sport de echipă**

Ar fi greu de spus că acesta nu este un echilibru sănătos.

Adolescentul 2 își petrece celelalte 19 ore astfel:

- **➔ 10 ore somn (dar de la ora 2 dimineața la 12, la prânz)**
- **➔ 4 ore pe telefon prin casă**
- **➔ 1 oră necăjindu-l pe fratele mai mic din plictiseală**
- **➔ 4 ore cu ușa închisă, în camera lui**

Iată doi adolescenți, cu același număr total de ore de internet, dar cu două rezultate complet diferite.

DIETA DIGITALĂ
REZUMAT

În acest capitol, am parcurs pașii principali ai aplicării unei Diete Digitale pentru adolescenți. Iată principalele 4 lucruri pe care trebuie să le faci pentru a întocmi un program de succes:

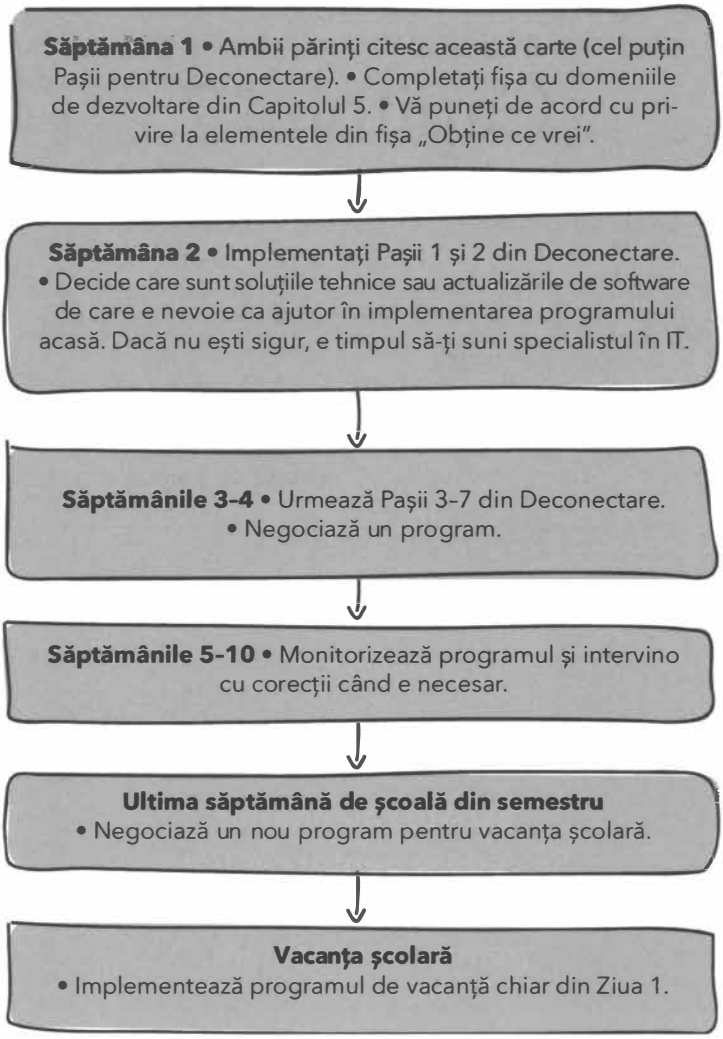
1. **Preia controlul asupra accesului la Wi-Fi – internet pornit, internet oprit.**
2. **Dă-i accesului la internet semnificația de recompensă, nu de drept.**
3. **Negociază un program și spune clar la ce te aștepți în schimb (ce comportament aștepți din partea lui).**
4. **Nu-i permite accesului la datele mobile să-ți submineze planul.**

Capitolul 7

DESFĂȘURĂTORUL DIETEI DIGITALE

Scoate calendarul!
Să vedem pentru cât timp
și când implementăm fiecare Pas
pentru Deconectare.

Programul pentru Dieta Digitală pe săptămâni


Săptămâna 1 • Ambii părinți citesc această carte (cel puțin Pașii pentru Deconectare). • Completați fișa cu domeniile de dezvoltare din Capitolul 5. • Vă puneți de acord cu privire la elementele din fișa „Obține ce vrei".
Săptămâna 2 • Implementați Pașii 1 și 2 din Deconectare. • Decide care sunt soluțiile tehnice sau actualizările de software de care e nevoie ca ajutor în implementarea programului acasă. Dacă nu ești sigur, e timpul să-ți suni specialistul în IT.
Săptămânile 3-4 • Urmează Pașii 3-7 din Deconectare. • Negociază un program.
Săptămânile 5-10 • Monitorizează programul și intervino cu corecții când e necesar.
Ultima săptămână de școală din semestru • Negociază un nou program pentru vacanța școlară.
Vacanța școlară • Implementează programul de vacanță chiar din Ziua 1.

Consider că Pașii pentru Deconectare și corecțiile respective sunt mai eficiente atunci când sunt aplicate pe parcursul unui întreg semestru și în perioada imediat următoare de vacanță școlară.

Într-o lume ideală, ai avea la dispoziție 10 săptămâni de școală și 2 săptămâni de vacanță. Planul arată ca în schema din stânga.

Desigur, acesta este un desfășurător ideal care ar trebuie să aducă echilibrul în Dieta Digitală a copilului tău pe parcursul unui semestru de școală.

În realitate, unii dintre pași vor dura mai puțin, iar alții, mai mult. De exemplu, unii părinți au nevoie doar de o săptămână ca reușească să corecteze un comportament și nu le trebuie toate cele cinci săptămâni alocate. Alții consideră că, și dacă lucrurile se ameliorează, tot trebuie să mai facă unele revizuiri în timpul vacanței sau în semestrul următor.

În mare, acest desfășurător lasă suficient loc de manevră.

Nu te speria dacă nu îl urmezi întocmai. Ar trebui să fie folosit ca îndrumare, ca să te asiguri că menții un ritm sănătos și că nu-ți pierzi energia.

Însă dacă citești această carte și este deja jumătatea semestrului...

Nu renunța și nu aștepta două luni, până când începe următorul semestru. Te sfătuiesc să sari la următorul punct logic, adică să începi poate cu planul pentru vacanța școlară.

Dacă începi la jumătatea semestrului, s-ar putea să fi ajuns la o versiune superficială a acestui desfășurător și să sari peste unele amănunte importante.

În general, cele mai multe familii au nevoie de 4–5 săptămâni pline ca să implementeze programul în timpul semestrului școlar. Deci, dacă ești deja în Săptămâna 8, probabil că nu va fi destul timp să faci această implementare înainte de sfârșitul semestrului.

Pe scurt

Îți recomand insistent să nu te grăbești cu desfășurătorul!

Capitolul 8

CUM ÎL FACI SĂ ÎNGHITĂ DOCTORIA

După ce citiți Pașii pentru Deconectare în versiunea mai lungă, multora dintre voi vi se va părea că nu am acoperit toate micile probleme enervante care apar pe parcurs.

Până la urmă, *important este ca programul să fie acceptat de copilul vostru.*

Nu trebuie să fii un superpărinte! Fii realist. Nu te complica!

Adeseori, vin la clinică părinți care, înainte să ajungă la mine, au încercat nenumărate planuri pentru reglementarea accesului la internet.

> Cea mai mare greșeală pe care o facem ca părinți este să încercăm să implementăm planuri exagerat de complicate.

„Joia, din două în două săptămâni, merge la karate, așa că are voie 27 de minute de gaming când ajungem acasă, dar în celelalte zile de joi are voie 46 de minute."

Incredibil!

Cum, Dumnezeule, cronometrezi așa ceva!? Eu mă chinui să setez prăjitorul ca să nu-mi ardă pâinea dimineața, ce să mai zic despre un program cu ore și zile atât de ciudate!

În capitolul de față îți voi arăta care sunt *cele mai frecvente întrebări pe care le primesc în clinică și la convorbirile cu părinții*. După ce am stat de vorbă cu mii de familii, mi se pare că se conturează un model complex pentru ceea ce are de rezolvat acasă o familie obișnuită.

Deja am discutat despre programele software care ne pot ajuta în acest sens. Dar, până la urmă, *cu cât planul este mai simplu, cu atât este mai probabil să îl ai clar în minte și să-ți dai seama când adolescentul tău a găsit o cale să-l ocolească.*

Este valabil și pentru părinții care sunt de acord cu anumite cereri specifice ale copiilor lor.

Adolescentul: Mă duc la meditații, dar numai dacă pot ajung acasă înainte de ora 17, când am program de internet.

Apoi, desigur, ședința de meditații se prelungește sau celălalt copil mănâncă prea multe gogoși în mașină și-l ia durerea de burtă... Știi, toate chestiile unei vieți standard.

Recunoaște față de el că a ratat ora de internet și ajusteaz-o, dar nu-ți cere scuze pentru evenimentele vieții normale care au generat acea situație. Dacă ți se pare că te afli în fața unui mic dictator care doar latră ordine, ceva nu e în regulă.

De ce adolescentul meu nu poate să înțeleagă că așa e cel mai bine pentru el?

Nu te bloca în certuri cu privire la beneficiile gamingului sau ale internetului. Nu ai cum să câștigi această luptă!

Nu vei vedea niciodată clipa în care copilului i se aprinde beculețul și zice: „Hei, tată, știi, după ce mi-ai dat

statistici din toate studiile alea de cercetare, chiar am înțeles că ceea ce susții tu are mai mult sens decât ceea ce spun eu. Hai să facem un plan!"

Din experiența mea, adolescenții se vor încadra în una dintre următoarele trei categorii:

1. **Adolescenți care sunt de acord că e cel mai bine pentru ei și sunt dispuși să urmeze regulile, având doar plângeri minore.** Dacă ai un copil din această categorie, felicitări! Ai tras lozul câștigător, dar e bine să nu te lauzi prea mult cu asta la alți părinți.

2. **Adolescenți care, în principiu, sunt de acord că o Dietă Digitală sănătoasă este importantă, dar care încalcă regulile ori de câte ori au ocazia.** Încearcă să nu te lași luat de val, având senzația că este vreun atac personal la adresa metodelor tale de educație. Nu e decât un adolescent care cade pradă tentației. Aplică-i pedepsele calm, conform programului, și mergi mai departe.

3. **Adolescenți care nu sunt de acord niciun fel de control, care refuză să-și asume programul și se luptă până în pânzele albe.** Pune-ți centura, va fi un drum accidentat! Nu câștigi prea mult dacă stai cu ei la discuții pe argumente pro și contra

unei utilizări sănătoase. Acceptă faptul că ești considerat „cel mai rău părinte din lume" pentru că aplici reguli și că nu e cazul să fii cel mai bun prieten al copilului. Nu acesta este rolul tău. Asta va veni mai târziu în viață, când el se va fi maturizat și va fi dobândit o anumită recunoștință pentru îndrumările primite de la tine.

De fiecare dată când vorbim doar despre timp de jocuri video sau internet cu adolescentul nostru, lucrurile se înfierbântă!

Acceptă, ca un străvechi dinozaur în lumea tehnologiei ce ești, că nu pricepi viziunea copilului tău. Chiar dacă ești un părinte modern, care se joacă jocuri pe computer cu copiii, tot un dinozaur ești în ochii lor.

Din experiența mea, *merită să îți acorzi timp ca să înțelegi jocurile, aplicațiile sau rețelele sociale pe care le folosește copilul tău.*

Întreabă-te: de ce copilul meu este atât de prins de chestiile astea? Și fii entuziast – sau cel puțin încearcă să pari entuziast – când copilul tău îți arată cum funcționează.

Dacă adolescenții tăi sunt mai mari, poate că ai ratat ocazia aceasta. Cererea ta va fi probabil întâmpinată cu mormăieli, grohăieli și, dacă ai noroc, cu un „Nu" scurt.

Nu te descuraja, s-ar putea să găsești deschidere într-o altă zi, când îl vei prinde într-o dispoziție mai cumsecade.

De ce sugerez acest lucru?

Ce se întâmplă dacă oprești internetul sau îi ceri copilului tău să iasă mai devreme dintr-un joc? Probabil că îți amintești exploziile de furie care urmează, dar, serios, tu nu știi ce se întâmplă de fapt în jocul ăla?

> În funcție de joc,
> există diferite consecințe
> dacă ieși prea devreme din el.

Acestea pot fi de la penalități în puncte sau pierderea nivelului până la eliminarea completă din joc pentru o perioadă. Da, este adevărat. *Unele jocuri îți îngheață sau îți blochează contul pentru ceva ce este considerat o trădare.*

Deci, gândește-te la asta: dacă jocul în care e prins copilul tău este un joc pe care îl joacă toți prietenii lui și el tocmai a fost eliminat pentru o săptămână, asta este ca și cum ar fi fost eliminat din grupul lui social sau ar fi fost făcut de rușine în public.

A înțelege măcar în linii mari cum funcționează jocul te va ajuta la implementarea Dietei Digitale.

De exemplu, dacă jocul durează în medie între 30 și 40 de minute și tu îi oferi copilului tău blocarea timpului de

internet la 30 de minute, vei obține din partea lui un mare „NU SUNT DE ACORD!".

Îți spun aceste lucruri pentru că nu vreau să intrați într-o dispută fără sfârșit cu privire la ce vrea să facă el și cum tu ești din Epoca de Piatră și de-aia n-ai cum să-nțelegi. De obicei, astfel de discuții escaladează și nu duc la nimic bun.

Dacă te trezești într-o dispută circulară în care logica adolescentului face jocurile, predă-te!

Folosește-te de umor, dacă îți vine la îndemână: „Habar n-am, pentru că eu sunt un moș de 300 de ani și m-am născut în epoca Revoluției Industriale", apoi pleacă.

„Nu ar trebui oare ca el să-și asume responsabilitatea și să învețe cum să-și gestioneze singur timpul de ecran fără mine?"

Iată întrebare excelentă, care îmi este adresată adeseori. *Ce utopie!*

Cel mai bun mod în care pot să explic acest lucru este să-ți povestesc ce fac eu când țin ateliere pentru elevi despre Dieta Digitală sănătoasă. Majoritatea elevilor de liceu acceptă (printre cotoarele de fructe pe care le aruncă spre mine pe scenă) că există o limită sănătoasă a cantității de zahăr pe care ar trebui cu toții să o consumăm zilnic. În funcție de datele la care te uiți, este undeva între 6 și 9 linguriță pe zi (cf. American Heart

Association). Un australian mediu consumă undeva între 22 și 27 de linguriițe pe zi. Cu toții suntem conștienți că zahărul se găsește ascuns în multe produse minunate, inclusiv într-o gamă bogată de delicioase sucuri de fructe și băuturi răcoritoare.

Întrebarea mea pentru tine este: ți-ai umple bucătăria cu toate felurile de mâncare și băuturi cu conținut ridicat de zahăr și i-ai lăsa pe copii să mănânce orice și oricând au ei chef?

Voi presupune că ai răspuns cu „Nu".

Un mic procent dintre copii ar fi capabili să reziste tentației acelui zahăr și să respecte cantitatea recomandată. La fel stau lucrurile și cu timpul de ecran al copiilor.

Este important să stabilim granițe și limite și să sperăm că, atunci când vor ajunge adulți, își vor găsi un echilibru sănătos – să sperăm că mai devreme decât mai târziu...

„Am făcut o înțelegere cu copilul meu că își va face temele dacă își ia mai întâi timpul de ecran. Apoi, a refuzat să se mai deconecteze!"

Iată vechea șmecherie „Plătește-mă înainte ca să fac ce m-am angajat că voi face".

Știu că vrei cu disperare să crezi că adolescentul tău va respecta înțelegerea, dar sunt sigur că există o parte din tine care știe că alegerea căii mai ușoare și cedarea în fața condițiilor lui nu-ți vor aduce decât lacrimi. Lacrimile tale.

Este destul de simplu și ne readuce la prima secțiune din chiar primul pas din Deconectare: *încadrarea internetului ca recompensă, nu ca drept.*

Bunul simț spune că, dacă îi dai unui adolescent recompensa înainte ca el să facă ceea ce i-ai cerut, e ca și cum ai juca la noroc. Joacă la noroc, dacă așa vrei, dar nu fi surprins când lucrurile nu se termină cu bine.

Pe scurt

Încasează mai întâi ceea ce a promis el și doar apoi plătește cu timpul de ecran. Nu încerca să faci lucrurile invers!

„Copilul meu vrea să câștige bonus în timp de ecran. Aceasta este o lecție de viață bună, nu?"

Iată o întrebare grea. Și nu există un răspuns standard.

În scenariul în care copilul tău și-a pierdut timpul de internet ca urmare a comportamentului inadecvat sau al refuzului de a face ceea ce i-ai cerut – încălcând regulile pe care le-ați negociat –, atunci nu recomand să îi permiți să se scuze, chiar dacă ar fi dispus și să spele mașina sau să dea cu aspiratorul prin casă.

**Este crucial să învețe
că alegerile lui au consecințe.**

Acesta este unul dintre motivele pentru care eu recomand *regula pedepsei de maximum 24 de ore.*

Excepție fac weekendurile și vacanțele școlare, când au mai mult timp la dispoziție în cursul zilei. Dacă voi, părinții, aveți senzația că programul stabilit conține un timp prea mic de internet pentru vârsta lor, poate că veți dori să le oferiți un bonus între 30 și 60 de minute ca recompensă pentru o activitate despre care considerați că va contribui la starea lui de bine generală: a făcut sport, a făcut o meditație în plus (dacă e în urmă cu învățatul) sau a petrecut un timp atât de necesar cu familia.

Toate acestea fiind zise, *trebuie să fii atent ca cererile insistente de timp suplimentar să nu devină o bătaie de cap fără sfârșit.*

Dacă ajungi într-o astfel de poziție, oprește de tot orice negociere de bonusuri pentru o perioadă bine stabilită.

Trasează clar limitele, ca să te asiguri că nu cazi în vreun moment de slăbiciune.

„Am citit un articol despre beneficiile tehnologiei pentru copii. Este adevărat?"

Absolut. Internetul, timpul de ecran și timpul de gaming au beneficii.

Un studiu australian a raportat că gamingul poate îmbunătăți starea de bine generală prin relaxare, gestionarea stresului, relații sociale, senzația de realizare și de competență.* Este unul dintre motivele pentru care eu nu recomand metoda interdicției totale. Copiii fără acces la internet nu primesc niciunul dintre beneficiile stării de bine.

Dar atenție: cele mai multe studii cu privire la starea de bine constată că acest lucru este valabil doar pentru cei care au un echilibru sau o dietă digitală *sănătoasă*.

Utilizarea excesivă are impact negativ asupra stării generale de bine!

---

* K. Vella, D.M. Johnson & L.M. Hides, „Positively Playful: When Videogames Lead to Player Wellbeing", Gamification 2013: Proceedings of the First International Conference on Gameful Design, Research, and Applications, 2013, pp. 99–102.

Pentru părinții divorțați sau separați

Bun, e timpul să ne folosim bunul simț:

➔ **Într-o lume ideală, părinții divorțați sau separați care au custodie comună trebuie să urmeze amândoi Dieta Digitală și fiecare Pas pentru Deconectare și vor sta amândoi de vorbă cu copiii lor ca să negocieze un plan ce va fi respectat apoi în ambele familii.** În realitate – și dintr-un miliard de motive despre care nu vreau să vorbesc –, aceasta este o sarcină dificil de realizat pentru unii părinți divorțați sau separați.

➔ **Următorul cel mai bun lucru ar fi ca părintele care a citit sau a auzit despre Pașii pentru Deconectare să sugereze ca și celălalt părinte să citească această carte. Dacă amândoi cad de acord chiar și superficial că doresc să facă acest lucru, vor putea negocia fiecare separat câte un program aplicabil la el acasă.** Desigur, această variantă este un teren minat, căci unul dintre părinți va fi în mod natural mai indulgent decât celălalt și, ca urmare, copilul/adolescentul se va folosi de acest lucru ca să se plângă la nesfârșit. Deci, când se întâmplă acest lucru, fii pregătit, păstrează-ți cumpătul și urmează-ți instinctul. Deși

nu este ideal să existe două programe separate în cele două case dacă ambii părinții urmați aceleași principii ale Deconectării, planurile ar trebui să aibă aceleași trăsături fundamentale, ceea ce este un lucru important.

➔ **Ca ultimă resursă, dacă un părinte refuză clar și fundamental metoda mea, iar tu simți altfel, nimic nu te oprește să aplici Dieta Digitală acasă la tine** și să accepți că va fi o versiune diluată, căci nu ai niciun control asupra a ceea ce se întâmplă când copilul se află acasă la celălalt părinte. El este liber să se ocupe de copilul vostru așa cum i se pare potrivit, iar eu nu m-aș agita în legătură cu acest lucru.

„Să îl las pe copilul meu să joace la nesfârșit jocuri educaționale?"

Îl învață ceva, deci ce ar putea fi rău la ele?

Nu mă preocupă prea mult beneficiile jocurilor educaționale *versus* cele ale altor jocuri. Cred că, în mare, este o alegere a părinților.

Ceea ce trebuie să spun, totuși, este că *niciun joc și/sau aplicație nu trebuie să fie utilizate în exces.*

Nu îmi pasă dacă îi ajută să devină avansați la matematică – din două motive:

1. **Orice exces înseamnă că nu este păstrat echilibrul.** Nu uita: este important pentru copil să se dezvolte în toate domeniile. Îmi mențin aceeași opinie cu privire la meditațiile excesive ale copiilor. Meditațiile își au locul lor, dar, la extremă, le mănâncă multe ore din timpul zilnic necesar pentru alte activități, precum sportul, timpul cu familia sau joaca.

2. **Politica accesului nelimitat la jocuri educaționale poate fi aplicată doar în cazul copiilor mai mici.** Dar într-o zi îi vei lăsa să se joace pe acea aplicație pentru scrierea corectă a cuvintelor, iar când te întorci la ei îi găsești jucând un joc sau uitându-se la videoclipuri pe YouTube. Este începutul unor discuții fără sfârșit cu privire la ce este educațional.

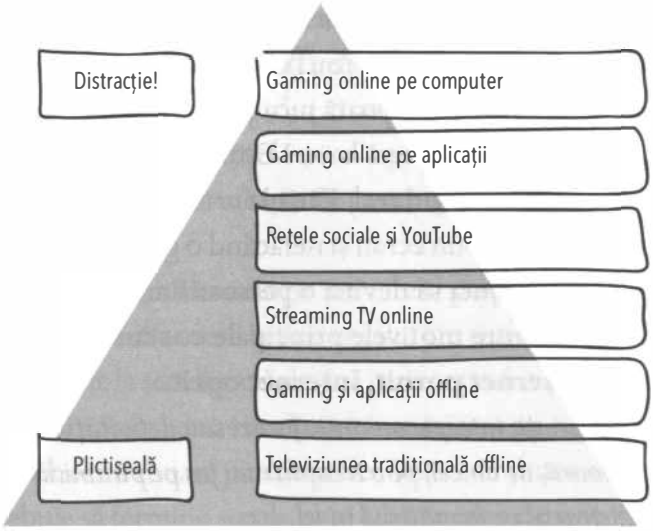
(Odată, eu i-am spus mamei mele că jocul SinCity 2000 de pe computerul familiei este educațional. Pentru că, știi, mă ajută să-mi urmez visul de a fi arhitect urbanist... Ea nu a căzut în plasă. Mama m-a ținut strâns în lesă!)

„Când opresc internetul, copilul meu îmi spune că nu îi pasă, că poate să se uite la televizor sau să se joace offline."

Păcăleală clasică. *Am văzut adolescenți care au folosit cu calm această strategie zile la rând.* (Sunt sigur că au un viitor frumos la campionatele mondiale de poker.)

Gamingul offline și televizorul sunt în viața mea de când eram copil. Cred că m-am dezvoltat destul de bine, nu? Este distractiv, petreceam ore în șir jucând FIFA Soccer 96. Ideea pe care vreau să o subliniez e că acelea erau jocuri offline.

Din experiența mea, există o ierarhie sau o piramidă a distracțiilor pe care o experimentează cei mai mulți dintre copii. E cam așa:



Oprindu-le accesul la internet, le blochezi accesul la primele 4 poziții din vârful piramidei. Ca să le îndepărtezi pe ultimele două, ar trebui să-i desființezi televizorul și să-i smulgi fizic consola sau telecomanda din mâini. Așa cum am mai spus, acest lucru poate face ca lucrurile să escaladeze în casă și va avea doar un impact minim. Un adolescent nu poate tolera prea mult doar să se uite la televizor și să se joace offline și curând va ceda și va pune capăt „grevei".

„Când îi interzic gamingul, copilul meu se uită la înregistrări video ale altor copii care joacă jocuri. E ciudat acest lucru?"

Nu, nu este ciudat. De fapt, este destul de normal.

Copiii se uită la cum se joacă alții sau la tutoriale. În mod tipic, sunt niște înregistrări video realizate de gameri profesioniști sau vedete pe YouTube și copilul tău învață lucruri și șmecherii ca să poată juca și el acel joc.

Ce problemă am cu acest lucru? Este doar cu puțin mai bine decât să joace jocul real. Până la urmă, copilul tău stă tot cu ochii lipiți de un ecran și nefăcând o grămadă de alte lucruri care l-ar ajuta să devină o persoană armonioasă.

Este unul dintre motivele principale ce stau la baza regulii mele **internet pornit, internet oprit.**

Când părinții interzic anumite jocuri sau activități online, copiii coboară, de obicei, pe o treaptă mai jos pe piramidă și-și găsesc distracții pe următorul nivel.

„Copilul meu spune că vrea să fie gamer profesionist când va crește. Chiar există așa ceva?"

Da, există – și este chiar bulversant. Există două categorii mari de profesii la care probabil că aspiră copilul tău:

a. Pro-gamer

b. Vedetă pe YouTube și influencer pe rețelele sociale

Pro-gamer

Pro-gamer, gamingul profesionist, este o activitate aducătoare de venituri. Cei mai buni gameri din lume câștigă bani serioși. Deci, nu-l descuraja sau nu-l certa pe copilul tău dacă are această idee, căci este ceva adevărat. *Dilema e legată de sacrificiile necesare pentru a ajunge la un asemenea nivel.*

Nu este deloc ieșit din comun să auzi că gamerii profesioniști au renunțat la școală pe la vârsta de 10–12 ani, ca să intre într-o echipă de gaming și să se antreneze în permanență.

Cea mai bună analogie pe care o pot folosi este cea cu sportul. Dacă ar veni la tine copilul tău și ți-ar spune că vrea să renunțe la școală ca să devină jucător profesionist de rugby, cultura noastră de australieni îi încurajează pe copii să viseze și să vrea să zboare până la stele. Deci, s-ar putea să-i spui că trebuie să termine școala ca să aibă un plan de rezervă, dar îl

vei încuraja să se antreneze ca sportiv profesionist. Până aici merge analogia – nu am spus că este una bună.

I-ai da voie copilului tău să practice un anumit sport în tot timpul rămas în afara școlii? Probabil că nu e o idee prea grozavă.

Folosesc această analogie pentru că așa văd lucrurile cei mai mulți dintre copii și adolescenți. Aceasta este perspectiva lor. Pentru ei, planul nu diferă de cel al fratelui care îți spune că vrea să ajungă cel mai bun fotbalist din lume.

Nu există vreo rețetă sau o listă de pași pentru cum să rezolvi această problemă, dacă te confrunți cu ea, *dar ai parcurs jumătate din drum dacă recunoști că este o ambiție rezonabilă în mintea copilului și încerci să îi dai un răspuns calm, însă de bun simț.*

Staruri pe Youtube și influenceri pe rețelele sociale

Din experiența mea, aspirația de a deveni vedetă pe YouTube și influencer pe rețelele sociale este ceva mai puțin dificil de gestionat. Nu sunt îndeletniciri care să necesite să stai 14 ore pe zi cu ochii în ecran, deși sunt sigur că mulți dintre cei care au succes cam atât sunt de dedicați…

Dacă simți că este un vis pe care copilul sau adolescentul tău l-ar putea urma în siguranță, atunci pune-i limitele potrivite la utilizarea internetului – așa cum am discutat în Dieta Digitală – și lasă-l să-și rezolve singur problema.

Când spun „în siguranță", mă refer la securitatea cibernetică.

Este o temă despre care ar fi mult mai autorizați să vorbească alții. Dar, în general, tu trebuie să te asiguri că tema sau zona de interes pe care o va prezenta copilul tău pe conturile lui de pe rețele sociale sau pe YouTube este:

➔ **adecvată vârstei lui**

➔ **nu va atrage atenție inadecvată**

Pe scurt

Dacă îl iei în brațe pe „Nu, nu îți dau voie, este o totală lipsă de timp și nu se termină niciodată", îl inviți, practic, să se înfurie și să-ți arate că nu ai dreptate.

Regula evitării dublei pedepse

Părinții îmi spun adesea că, deoarece copiii lor au avut probleme cu școala, i-au pedepsit și, drept pedeapsă, le-au interzis aparatele și ecranele timp de câteva săptămâni. Doar ca să-i învețe minte.

Și aceasta este o decizie ce ține de stilul personal al fiecărui părinte.

Eu recomand Regula evitării dublei pedepse, care înseamnă că, dacă deja au fost pedepsiți la școală, nu ar mai trebui pedepsiți și acasă.

Un exemplu clasic ar fi următorul:

Eu: Ce s-a întâmplat la școală?

Adolescentul: Nu am avut tema la mine. Profesorul ăla nu verifică niciodată! Am crezut că n-o să verifice nici acum. Ce nesimțit! A vrut să-mi arate ce tare e el și mi-a dat detenție o după-amiază întreagă.

Eu: Și ce-ai făcut?

Adolescentul: Păi, nu mi-a convenit, dar am făcut detenția. Am răbdat destul de bine. Și apoi mă duc acasă și își iese tata din minți și îmi interzice toate ecranele o săptămână! Ce înseamnă asta? Așa că m-am înfuriat!

Clasica pedeapsă dublă... *Dacă s-a ocupat școala de pedeapsă, de ce să mai intrăm și noi în conflict cu el?*

Nu sugerez că ar trebui să îl feliciți pe copil pentru ce a făcut. De obicei, un simplu „Păi, ai greșit, ai fost prins, ai fost pedepsit, să ne vedem de treabă" este suficient.

De ce? Pentru că tu trebuie să-ți economisești muniția și energia pentru încălcarea regulilor acasă sau în afara școlii. Este foarte simplu.

De ce să fii tu omul rău într-o situație de care s-au ocupat profesorii?

Există o excepție principală la regula evitării dublei pedepse: atunci când copilul sau adolescentul tău este exmatriculat*,

* În unele sisteme școlare occidentale, elevii care încalcă anumite reguli sunt pedepsiți cu detenție (timp petrecut la școală după ore) sau cu exmatricularea temporară. (n.tr.)

nu trebuie să-i mai permiți accesul la internet pe perioada exmatriculării.

Dacă li se permite, unii copii consideră această permisiune aproape ca pe o recompensă. Sunt exmatriculați, țipă lumea la ei o vreme, dar după aceea au câteva zile de relaxare și gaming!

În acest scenariu, ar trebui să aplici din nou regula „fără școală = fără internet". Aceasta include și exmatriculările.

„Ar trebui să fim un exemplu mai bun ca părinți?"

Da și nu.

Aceasta este ceea ce eu numesc o întrebare de tip „grenadă". Este o întrebare clasică, care apare la conferințele mele și care, de obicei, mă atrage în dezbateri fără sfârșit sau, în termeni politicoși, în „diferențele de opinie" pe care le au doi părinți pe această temă.

Copiii noștri preiau modelul nostru de comportament și urmează exemplul pe care noi li-l dăm – iată o idee veche de când lumea. Dacă ai stabilit o regulă în familie conform căreia nu ar trebui să existe dispozitive, ecrane sau telefoane la masa de seară (regula mea favorită), ea este greu de aplicat dacă tu însuți, părintele, nu o respecți.

Totuși, dacă implementezi o regulă privind închiderea ecranelor și oprirea internetului la ora 9 seara, când copilul merge la culcare, *nu cred că el trebuie să-ți țină predici când regula nu ți se aplică și ție.*

Mai concret

Ți-aș cere ca, în calitatea ta de părinte, să reflectezi la scopul timpului tău de ecran. Cauți, câteodată fără vreo țintă anume, știrile de seară despre ultimul derby câștigat de FC Liverpool împotriva lui Manchester United, când se fapt ar trebui să te joci cu fiica ta?

Eu pledez „vinovat".

„Șoc și groază, Psihologul Deconectat este și el om!"

Dar, uneori, părinții trebuie să îndeplinească sarcini de serviciu sau de familie care impun utilizarea ecranelor. Că ne place sau nu, aceasta este munca zilelor noastre.

Nu îmi propun să le țin predici părinților. Uneori, trebuie să faci ceea ce trebuie să faci.

„Am citit că ieșirea din rutină probabil nu va fi de ajutor, dar cum ar fi dacă îl trimit pe copilul meu într-o tabără?"

Știu că este tentant. Ce să nu-ți placă la ideea asta?

Îl trimiți pe copil în tabără cu vreunul gen Bear Grylls* și se întoarce cu o nevoie zero de ecrane și cu abilitatea de a aprinde un foc de tabără folosind doar trei frunze de eucalipt, câteva coji de copac și o atitudine bună.

---

* Prezentator de televiziune britanic renumit pentru emisiunea *Tehnici de supraviețuire.* (n.tr.)

Pe deasupra, ai și o săptămână întreagă de pace binecuvântată, cu 8 ore pline de somn sau poate chiar și o seară romantică fără întreruperi. Genial! Merită toți banii.

Dacă ai fost atent până aici, deja știi ce gândesc eu despre schimbările bruște: *nu funcționează*.

Nu cred eu că abilitățile de supraviețuire în sălbăticie ar fi o schimbare bună pentru adolescentul tău? Ba da, sigur că ar fi.

Se va schimba vreunul dintre obiceiurile lui de utilizare a tehnologiei la întoarcere? Slabe șanse, spre niciuna.

Ce cred eu, însă, că funcționează sunt taberele în care activitățile în aer liber și chestiile alea pe care le face Bear Grylls sunt asociate cu educația privind gamingul sănătos și negocierea unui plan cu părinții la revenirea din tabără. Asta ar fi extraordinar.

Dacă am putea să facem Dieta Digitală într-o tabără sau undeva în mijlocul naturii, am putea să evităm unele reacții usturătoare și i-am ajuta să se așeze la masa negocierii.

Încă nu am găsit un astfel de program în Australia, dar nu înseamnă că ele nu există. Nu demult, mă gândeam să încep eu un astfel de program, înainte ca soția mea să îmi aducă aminte că îmi asum cam multe activități, chiar și fără să organizez o tabără în natură.

În plus, nici nu am o tabără în natură. Un defect minor al planului meu... Dar pot să mă gândesc să coordonez partea de terapie – dacă s-ar găsi un Bear Grylls capabil să administreze restul!

Capitolul 9

REȚETA PENTRU DEZASTRU: CÂND TOTUL O IA RAZNA

Ai respectat programul,
dar ți se pare că nu funcționează?
Să vedem împreună ce nu merge.

Găsirea erorilor

Deci...

- ✓ **Ți-ai făcut temele, ai studiat problema.**
- ✓ **Te-ai gândit mult la cum evoluează copilul tău în domeniile de dezvoltare.**
- ✓ **Ai implementat unii sau toți Pașii pentru Deconectare...**
- ✓ **Și tot mai ai probleme!**

Primul lucru la care trebuie să te gândești: ai implementat o versiune diluată a Pașilor pentru Deconectare din Dieta Digitală?

Dacă da, s-ar putea să fi subestimat abilitatea copilului tău de a găsi spațiu de manevră și ar trebui să te gândești să restrângi limitele.

Dacă nu este cazul, atunci în această secțiune ne ocupăm de găsirea erorilor.

Când implementez pentru prima dată un program nou cu familiile care vin în clinica mea, sunt întrebat când să-și facă următoarea programare. Întotdeauna răspund ceva cam așa: „Destul de curând. Veți simți nevoia să veniți ca să-mi povestiți despre toate modurile în care minunatul vostru copil a făcut presiuni sau a încălcat regulile, ca să putem corecta erorile."

Nu sunt negativist cu privire la program, ci le transmit două mesaje importante cu care să plece de la mine:

1. **Niciun plan nu este perfect. Niciun plan nu este soluția potrivită pentru oricine. Te vei mai poticni în primele săptămâni și chiar luni.**
2. **Nu te descuraja, este normal. Strângem rândurile și găsim împreună erorile. Cele mai multe dintre întrebările părinților și familiilor legate de programul care nu funcționează intră în categoria standard. Dar, din când în când, mi se mai aruncă și câte una nouă, ca să nu-mi ies din mână.**

Dacă te lupți cu oricare dintre următoarele probleme, s-ar putea să fie timpul să ceri ajutor din partea unui specialist în domeniul sănătății.

Când apare agresivitatea

Violența sau agresivitatea fizică nu este în regulă în nicio casă și sub nicio formă! Desigur, aici intră și părinții care sunt agresivi fizic cu copiii, dar și copiii agresivi cu părinții.

Dieta Digitală este concepută pentru a elimina conflictele legate de confiscarea fizică a aparaturii și, de asemenea,

pentru a nu sta pasiv în timp ce adolescentul tău preia comanda în casă. Oricum, din nefericire, încă întâlnesc agresivitatea și violența ca reacție regulată la setarea limitelor.

Să stabilim clar un lucru: *dacă ți se pare că agresivitatea atinge cote care te îngrijorează în legătură cu siguranța ta sau a oricui altcuiva din casă, trebuie să chemi poliția.*

Nu sugerezi că ei vor veni să-l ia pe adolescent cu mâinile în cătușe sau să-i administreze o mustruluială zdravănă. Adevărul este că nimeni nu știe cum vor acționa polițiștii, dar ei sunt profesioniști, sunt antrenați să evalueze situația la fața locului și să ia decizii prin care să garanteze siguranța persoanelor.

Îmi dau seama că pentru părinți acesta este un lucru greu de făcut.

Uneori, părinții urmează acest sfat abia după al doilea sau al treilea incident.

Din experiența mea, *dacă un copil sau un adolescent face uz o dată de agresivitatea fizică pentru a-i obliga pe membrii familiei să-l lase în pace și a obține, astfel, ceea ce vrea el (mai mult timp de ecran), cel mai probabil o va folosi din nou.* Este o strategie care funcționează de obicei, astfel că va apela din nou la ea dacă va avea nevoie.

Apelul la poliție în asemenea situații poate contribui la schimbarea acestui comportament. Este, în unele circumstanțe, o consecință destul de puternică pentru ca adolescentul să-și reconsidere această strategie.

Cealaltă resursă este mai degrabă preventivă. Unele secții de poliție din Australia au Ofițeri de Legătură cu Tinerii și Școala, care sunt antrenați special să-i ajute pe copii să-și îndrepte comportamentul. Poți contacta secția locală pentru a lua legătura cu ei. Sunt sigur că există servicii identice sau similare și în alte state.

Adolescenții sunt uneori lipsiți de respect și neagă că au fost vreodată agresivi, susținând că „nu-și aduc aminte". De obicei, acesta este un mod de a evita un subiect jenant, în care ei știu au avut un comportament necorespunzător sau chiar ilegal.

Mai frecvent, adolescenții vor recunoaște că au devenit agresivi și că au remușcări. Când sunt calmi, ne dau toate asigurările (poate cu bună intenție în acel moment) că nu o să mai repete niciodată ceea ce au făcut.

Când reacționăm la orice fel de agresiune, este important să rămânem calmi și în siguranță. Iar când lucrurile se liniștesc, să continuăm Dieta Digitală și să implementăm pedepsele cu reducerea accesului la internet.

Dacă adolescentul tău distruge obiecte și devine agresiv verbal...

Cel mai bine este să rămâi calm și să intervii doar dacă simți că se pune într-o situație de insecuritate.

„Ce e chestia asta cu situația de insecuritate? Parcă ai fi politician, prietene!"

Ai dreptate să te miri, așa că iată un exemplu clar și simplu:

- **Când copilul tău este supărat și aruncă cu o carte de perete sau izbește cu perna în ușă, aș spune că felul cum se comportă nu este unul ideal, dar e puțin probabil să rănească pe cineva.**
- **Dacă a pus mâna pe toporul ornamental de lemn pe care l-ai cumpărat din Bali și se îndreaptă către ușa de sticlă, probabil că adolescentul tău nu e chiar în siguranță.**

Folosește-ți suprasimțurile tale de părinte și bunul simț.

Refuzul de a merge la școală

Ei bine, iată o situație mai frecventă decât îți imaginezi: clasica amenințare „Dacă îmi limitezi internetul, nu mă mai duc la școală". Am avut copii care i-au amenințat așa pe părinți și s-au ținut atât de tare pe poziție, încât au lipsit semestre întregi de la școală.

Din experiența mea, nu poți prezice cu exactitate pe ce cale o va apuca. În general, cu cât este mai absorbit de internet și cu cât face mai mult aceste activități fără să fie verificat, cu atât este mai probabil să-și sape tranșee și să se ghemuiască în ele ca să se apere.

Nu le recomand părinților să negocieze aceste amenințări. Niciodată. Nu se termină bine.

Aceasta înseamnă că trebuie să fii dispus să aştepţi până îi trece, în vechea şi buna tradiţie a stingerii grevelor.

Îi vei explica ferm, dar calm, că, dacă alege să nu meargă la şcoală, nu poţi face nimic ca să-l târăşti fizic până acolo, dar va primi zero acces la internet până când se va duce la ore. Dacă te afli pe acest teritoriu, trebuie să implementezi absolut toţi Paşii pentru Deconectare – şi să o faci al naibii de bine!

Ajuns în acest punct, ar trebui să verifici de două ori cu personalul şcolii, ca nu cumva să existe vreun alt motiv pentru care copilul evită şcoala. Dacă a fost hărţuit, a avut vreo altercaţie cu prietenii sau a rămas în urmă cu învăţatul, aceste lucruri pot complica revenirea lui la şcoală. Astfel de aspecte trebuie tratate separat.

Strategia ta în acest caz este să îl laşi să se plictisească. Plictiseşte-l până când este de acord să meargă din nou la şcoală.

Adolescenţii caută adesea mai multă atenţie sau interacţiune în aceste perioade. Fii laconic, plăcut şi vorbeşte doar la subiect cu el, însă nu te lăsa păcălit să-i cumperi cărţi sau să jucaţi jocuri de familie cu el, ca să spargi monotonia creată de absentarea de la şcoală. Motivul simplu este că *toate privilegiile şi toată viaţa aşa cum o ştia vor reveni în clipa în care se întoarce la şcoală.*

Când revine la şcoală, ar trebui să fie recompensat cu timp de internet imediat, chiar în aceeaşi seară. Adesea, se va duce câteva zile, apoi nu mai merge, după care iar se întoarce şi

tot așa. *Continuă să îi dai acces la internet doar în zilele în care a fost la școală.*

Dacă a lipsit mai mult de una, două zile, va trebui să gestionezi cu atenție revenirea lui la școală. Cere sprijinul școlii pentru a te asigura că nu este bombardat cu teme când se întoarce, căci acest lucru ar putea genera din nou refuzul școlii, pentru că i se va părea că „toată lumea e împotriva lui."

Copilul tău își bate joc de sistem?

Uneori, părinții revin în cabinetul meu pentru câte o ședință de îndreptare de erori și îmi spun că măsurile luate au avut impact zero asupra comportamentului copilului lor în primele câteva săptămâni. Copilul lor încă refuză să facă orice îi cer părinții și nu îi pasă că pierde timp de internet. *Aproape că zâmbește și îi privește disprețuitor când îi reduc timpul.*

Cod roșu!
Ceva este foarte greșit!

Vrei să-mi spui că adolescentul tău a zâmbit în colțul gurii când l-ai pedepsit, s-a dus calm în camera lui și a rămas acolo cu ușa închisă tot restul serii?

Chiar ai crezut serios că face exerciții suplimentare la matematică acolo?

Aș spune că sunt 80% șanse ca soluțiile tehnologice pe care le-ai implementat să nu funcționeze.

Prima ta mutare va fi să schimbi toate parolele.

Asta pentru cazul în care parola originală compusă din al doilea nume al copilului și data lui de naștere, pe care ai considerat-o de nespart, a fost spartă.

După ce faci acest lucru, așteaptă o zi sau două să vezi dacă explodează pe undeva. Așa vei ști dacă ai rezolvat problema – va fi foarte evident când iese data viitoare din camera lui.

Dacă tot ești nedumerit, s-ar putea să merite o verificare pe neașteptate, cu tact și politicos. Adică vechiul și bunul tău obicei de a intra ca din întâmplare în camera lui, la o oră după timpul de culcare, ca să vezi dacă a adormit. Sau bate la ușă ca să-l întrebi dacă vrea să-i aduci ceva de băut.

Dacă pare să manevreze vreun aparat electronic când intri, ești pe drumul cel bun.

Dacă nimic nu reușește, este timpul să chemi artileria grea.

Cheamă-ți pe expertul IT într-o zi când toată familia este plecată, explică-i ce încerci să faci și cere-i să verifice și răsverifice fiecare funcție și fiecare sistem cu care tu ai dificultăți. De multe ori, este ceva simplu pentru un specialist și, dacă este așa, a fost simplu și pentru copilul tău.

Hotspoturile mobile

O portiță des întâlnită de spargere a sistemului tău high-tech este folosirea hotspotului de pe telefonul mobil.

Ne-am ocupat de aceste aspecte în „Deconectarea Pasul 6: Reducerea la minimum a datelor mobile". Orice telefon sau dispozitiv care se poate conecta la un abonament de date poate fi folosit pentru conectare și hotspot.

Nu este rar întâlnită situația în care adolescenții mai mari care lucrează cu program redus își cheltuie propriile economii sau folosesc conturile părinților ca să cumpere un alt dispozitiv sau router. Ascunzându-l strategic sub pernă sau undeva mai creativ, *vor fi fericiți să folosească Wi-Fi-ul tău când au voie, apoi să se mute pe hotspotul secret, când celălalt este oprit.*

Este evident că acest lucru îi oferă foarte puțină motivație să urmeze vreuna dintre regulile tale.

„Copilul meu lucrează și își plătește din banii proprii abonamentul de internet"

Păi, asta este o treabă bună!

În acest scenariu, serviciul îi va ocupa săptămânal cam 2 sau 3 seri ori tot weekendul, ceea ce este automat un punct în favoarea părinților. Faptul că lucrează îi îmbunătățește multe domenii de dezvoltare – în special dezvoltarea

socială – și îi lasă mai puțin timp disponibil pentru a sta acasă cu ochii pe ecrane.

Dacă el câștigă bani muncind și se apucă să sune la furnizorul local de internet ca să-și instaleze propria linie, atunci va trebui să primească un „Nu" dur din partea ta. Pe contractul de închiriere sau pe cel de ipotecă se află numele tău, deci poți să-i spui politicos furnizorului că nu ești de acord să instaleze altă linie.

Totuși, s-ar putea să-și folosească banii ca să suplimenteze datele pe telefoanele mobile. Dacă te afli în această situație, *este dificil, pentru că își cheltuie banii lui.*

Eu m-aș uita la toate celelalte lucruri pe care le finanțezi tu ca părinte. Lucruri precum cheltuielile de vacanță, banii de mâncare și orice alt privilegiu pe care deocamdată i-l plătești tu.

Stai de vorbă cu el despre cum face de îi ajung banii câștigați muncind ca să îi cheltuie pe internet și explică-i că viziunea ta este că ar trebui să plătească tot el și pentru alte lucruri.

Când se calmează – după această conversație –, sugerează-i să pună o parte din banii câștigați într-un cont de economii și asigură-l că îi poate cheltui cum vrea, cu excepția achiziției de acces nelimitat la internet sau de itemi de gaming.

E adevărat, situația este foarte delicată...

Nu vrei să renunțe și să se lase de serviciul cu jumătate de normă.

Dar, în același timp, nu poți nici să-l lași să muncească pe salariul minim cu singurul scop de a submina regulile tale de utilizare a ecranelor și internetului.

Cadouri și carduri cadou

Cardurile cadou și banii numerar pot fi folosiți pentru a cumpăra acces la internet sau itemi în jocuri.

Nu sugerez să îl bagi pe copilul tău în faliment. Dacă muncește sau primește bani, atunci el deține puterea. Ține minte: dacă muncește pentru bani, aceasta este o activitate care construiește abilități sociale și fizice și reduce numărul de ore pe care le petrece pe internet.

Însă chiar nu ai nevoie ca bunul unchi Steve să arunce totul în aer în ziua de Crăciun, când tu ai muncit atât de mult să îi limitezi datele pe telefon!

„Dragă Unchiule Steve,

Te rog, nu le cumpăra copiilor mei niciun card cadou pe care îl găsești pe la benzinărie, în drum către cina de Crăciun. De asemenea, te rog să nu le da bani numerar. Prefer să le cumperi câte un pulover oribil, pe care să nu-l poarte.

Salut!"

Amenințarea cu autorănirea

Când un copil sau adolescent amenință că își va face rău, indiferent de manieră, este grav!

Aș fi inconștient dacă aș sugera că oricare dintre strategiile sau perlele de înțelepciune pe care le scriu eu aici ar fi o reacție adecvată.

Nu există decât o singură reacție: obține imediat ajutor de la medicul de familie, consilierul școlar, de la un psiholog, psihiatru sau alt specialist competent în sănătate mentală.

Dacă ești îngrijorat în legătură cu siguranța lui imediată, trebuie să îl duci la camera de gardă a spitalului din localitate pentru evaluarea de urgență a stării de sănătate mentală.

1 din 5 copii și adolescenți
sunt afectați de boli mentale în Australia.

Stabilirea unui timp de ecran sănătos
nu e imposibilă nici dacă ai un copil
care suferă de o boală mentală,
doar că situația este ceva
mai complicată.

Capitolul 10

ALTE TULBURĂRI DE SĂNĂTATE MENTALĂ ȘI CUM LI SE APLICĂ ACEASTĂ METODĂ

În cazul în care copilul tău nu suferă de niciun alt simptom de boală mentală, ești liber să sari peste acest capitol.

Dacă te îngrijorează în general sănătatea mentală a copilului tău, vei găsi aici informații utile, pe care să le păstrezi de rezervă.

În orice caz, *când copilul tău are una dintre următoarele tulburări de sănătate mentală diagnosticabilă sau oricare altă afecțiune, ar trebui să implementezi Dieta Digitală sub supravegherea unui specialist în sănătate mentală.*

În capitolul de față voi descrie câteva dintre principalele tulburări de sănătate mentală pe care le consider comorbide cu consumul necontrolat de gaming și internet. („Comorbid" este un termen modern care arată că două lucruri se întâmplă împreună.)

Aceasta nu este o listă exhaustivă, ci sunt doar observațiile mele cu privire la modul în care aceste afecțiuni de sănătate mentală îți pot pune bețe în roate sau vor complica lucrurile atunci când implementezi o dietă digitală:

- ➔ **Tulburarea de deficit de atenție/hiperactivitate (ADHD)**
- ➔ **Tulburarea de spectru autist (TSA)**
- ➔ **Anxietate**
- ➔ **Depresie**

Oul sau găina?

Recent, m-am întâlnit cu colegul meu, dr. Philip Tam, psihiatru de copii din Sydney și specialist de renume în domeniul tuturor aspectelor legate de Tulburarea de gaming și altele asociate.

Știu că te gândești ce conversație plictisitoare trebuie să fi avut noi doi – și în cea mai mare parte ai dreptate. Adesea, conversația se învârte într-o dezbatere circulară în jurul întrebării *dacă nivelurile problematice ale consumului de gaming sau de internet „cauzează" alte tulburări de sănătate mentală.* (Eu spun „cauzează" deoarece este cel mai ușor mod de a transmite ideea, dar în lumea cercetării științifice dovedirea cauzei este aproape imposibilă.)

Sau este invers?

Adică, ar putea copiii și adolescenții care suferă de alte tulburări mentale sau simptome să ajungă la niveluri mai mari de utilizare a gamingului și internetului?

Eterna enigmă, ce a fost mai întâi: oul sau găina?

Nici Philip, nici eu nu avem un răspuns clar la această temă. Suntem, însă, amândoi de acord cu ideea că, probabil, funcționează în ambele sensuri.

Amândoi am văzut familii care descriu un element de gaming sau consum de internet problematic și alte simptome de sănătate mentală. Nu vreau să spun că toți, dar se întâmplă des.

Mai întâi oul?

Un exemplu des întâlnit ar fi cel al băiatului care vine la cabinet cu un istoric de consum tot mai mare de internet sau gaming, până la punctul la care devine nesustenabil și are impact asupra celor 5 domenii de dezvoltare pe care le-am discutat în Capitolul 5. Adeseori, el dezvoltă probleme de dispoziție sau, în cazuri extreme, simptome depresive, dacă problema este deja gravă.

Din nou, unii oameni mi-ar zice că sunt eu alarmist, dar munca mea de zi cu zi îmi arată că nu este o idee nebunească pe care am prins-o eu din neant. Gândește-te un pic la ea.

Eu spun că oricine – copil, adolescent sau adult – care face o activitate ce are un impact puternic asupra domeniilor sale de dezvoltare, precum somnul, mâncarea, întâlnirile cu prietenii, mersul la școală etc., prezintă un risc mai mare de a dezvolta simptome depresive.

Sau găina?

În unele cazuri, părinții și copiii pot să-mi ofere o relatare clară a istoriei altor simptome de sănătate mentală apărute înainte.

De exemplu, un tânăr are un istoric de anxietate și a avut, poate, perioade de gestionare bună a acestor simptome, dar trece mai târziu printr-o perioadă de anxietate crescută. Poate că atunci începe să folosească un joc, o aplicație sau rețelele sociale, ca modalitate de a face față sau de a evita gândurile anxioase.

Când ajung în clinica mea, unii părinți sar în sus ca eu să repar dependența de ecran, dar *acest lucru nu se poate face independent sau fără a avea un plan detaliat de tratare a anxietății copilului.*

Tulburarea de deficit de atenție/hiperactivitate (ADHD)

ADHD este un subiect controversat. Unii sunt de părere că este o tulburare supradiagnosticată; alții consideră că medicația, ca tratament de primă opțiune, este supra-prescrisă. Să lăsăm toate aceste lucruri deoparte pentru o clipă.

Copiii și adolescenții cu ADHD sunt gameri extraordinari. Este o activitate perfectă pentru capacitățile lor. Alarmele, sunetele, luminile, recompensele imediate – este aproape complet opusul perfect al sarcinii de a sta nemișcat pe scaun în clasă.

Înainte ca toți profesorii să mă crucifice pentru că aș susține că ei sunt plictisitori, cu inima pe inimă le spun că nu am de gând să adresez vreo critică la adresa metodelor lor de predare. Totuși, în Australia avem un sistem de educație care pune accent pe capacitatea elevului de a se

concentra și de a fi atent perioade lungi de timp în timpul examenelor și evaluărilor și numai asta recompensează. Este coșmarul oricărui elev (și părinte) cu ADHD.

Nu vreau să spun că e cazul să ne văităm că sistemul este de vină, să-i scutim de școală pe toți copiii cu ADHD și gata. Ci să încercăm să privim aceste lucruri prin ochii unui copil sau adolescent.

În gaming, copiii sunt recompensați pentru abilitățile și talentele lor. Este un domeniu în care ADHD nu reprezintă un defect, ba chiar unii ar spune că este un avantaj.

În același timp, copiilor li se pare greu să primească vreo recompensă sau apreciere pentru sarcinile tradiționale de la școală, care necesită atenție susținută și concentrare.

Din experiența mea, acest fapt face ca lumea virtuală să fie cu atât mai atrăgătoare pentru cei care suferă de ADHD.

Sfaturi pentru părinții copiilor cu ADHD

Nu există nicio formulă de aur pe care să ți-o dezvălui în acest subcapitol. Programul trebuie să rămână același.

Tot respectul meu pentru părinții cu copii care suferă de ADHD: sarcina voastră de a gestiona Dieta Digitală este și mai dificilă.

- ➔ **Aveți mai puțin spațiu pentru erori și trebuie să dețineți permanent controlul.**
- ➔ **Este imperativ să acționați când copiii sunt încă mici. Le recomand tuturor părinților să implementeze Dieta Digitală când copii sunt încă la școala primară, înainte ca avalanșa să apuce să o ia cu viteză la vale.**
- ➔ **Puneți accent cu tărie pe caracterul de recompensă al timpului de gaming și de internet, ca răsplată pentru eforturile lor în activități ce necesită perioade lungi de atenție și concentrare.**

Tulburări din spectrul autismului (TSA)

Mă bucur enorm să lucrez cu copii și adolescenți cu funcționare în spectrul autist. Mi se pare interesant, încântător și, da, incredibil de frustrant uneori.

Când spun „spectru autist" (sau TSA) mă refer și la autismul cu funcționare înaltă, care anterior era clasificat drept „tulburarea Asperger". Nu voi încerca să descriu ce este TSA și cum se tratează. Există cărți întregi pe această temă, dacă ești interesat.

Regulile gamingului sunt mai predictibile decât lumea reală.

Adeseori, copiii și adolescenții cu TSA nu înțeleg regulile sociale din lumea reală. Pentru ei, pur și simplu nu sunt naturale. Dar dă-le un joc de computer și regulile sunt imediat explicite pentru ei. Sunt parcă scrise literalmente undeva și, chiar dacă nu sunt, se găsește câte-un individ care a câștigat un milion de dolari făcându-și un canal YouTube despre ele. Acesta este unul dintre motivele pentru care lumea virtuală este atât atrăgătoare pentru cei cu TSA.

Pentru aceia dintre voi cu ceva cunoștințe despre simptomele TSA, există câteva domenii principale care devin repere în implementarea unei Diete Digitale:

1. **Mulţi - dar nu toţi - copiii cu TSA suferă de o gândire rigidă, de tip „alb sau negru".** Colegii mei de muncă m-au acuzat de multe ori că sunt rigid şi că o ţin pe-a mea. Adesea, glumesc pe tema faptului că mănânc la prânz aproape acelaşi lucru în fiecare zi. Orice părinte al unui copil cu TSA ştie că *nu* despre astfel de lucruri vorbim. Gândirea rigidă la un copil cu tulburare din spectrul autist este la alt nivel. Indiferent în câte moduri încerci să-i explici o regulă sau un concept, este ca şi cum ţi-ai scoate un dinte. Pur şi simplu, creierul lui funcţionează altfel, copilul nu încearcă în mod voit să fie dificil. Totuşi, dacă găseşti modul corect de a-i explica sau justifica ceva, are şi momente în care i se aprind beculeţele. Adesea, rigiditatea lui poate funcţiona în favoarea ta, căci va urma regula cu religiozitate. Asta până când îţi dai seama că există şi excepţii de la regulă de care nu ai ţinut seama.
2. **Prin însăşi natura ei, TSA îl face se aibă dificultăţi în anumite domenii legate de abilităţile sociale şi de comunicare şi, în general, în decodificarea indicilor sociali.** Apropo, ideea că tuturor oamenilor cu tulburări din spectrul autist nu le-ar păsa de socializare sau că nu ar avea prieteni este incorectă. Cunosc mulţi care îşi doresc să fie „normali" şi să aibă o viaţă socială sănătoasă.

Este o metodă de comunicare ce facilitează găsirea de noi prieteni.

Un alt aspect al gamingului – și al internetului în general – care îl face atrăgător pentru cei cu TSA este modalitatea de comunicare. Cea mai mare parte a comunicării se realizează prin canalele de chat sau mesaje, ceea ce elimină numeroșii indici sociali care apar în viața reală, precum limbajul corporal, expresiile faciale și contactul vizual. Apariția videochatului și a comunicării prin cască în gaming nu pare să-i deranjeze pe copiii cu TSA. Probabil că au uneori tendința de a citi eronat indicii sociali virtuali, dar în general li se pare un loc mult mai predictibil și mai sigur în care își pot face prieteni.

Sfaturi pentru părinții copiilor cu TSA

Ca și în cazul celor cu ADHD, **și pentru copiii cu TSA trebuie să începi Dieta Digitală când sunt încă mici și rămâne mai puțin spațiu pentru greșeli.**

Totuși, există două diferențe cruciale:

1. **Adesea, copiii cu TSA vor crede cu tărie că toate nevoile lor sociale le vor fi satisfăcute online.** M-am izbit de această problemă de multe ori, obținând progrese zero după câte o ședință întreagă de lucru. *Gândirea lor rigidă îi face adesea să aibă dificultăți semnificative în negocierea regulilor legate de tehnologie și, uneori, va trebui să iei tu deciziile în locul lor.*

2. Din experiența mea, **copiilor cu TSA le pasă în general mai puțin dacă le interzici accesul la internet.** Jocurile online sunt mai atrăgătoare pentru ei, dar sunt mai mult decât mulțumiți să joace jocuri pe computer și fără internet. Deci, s-ar putea să fie nevoie de unele ajustări ale Dietei Digitale. *Vei avea nevoie să aplici limitarea accesului fizic la aparatură, în ciuda faptului că, așa cum ziceam, această măsură va duce la escaladarea conflictului.*

Trebuie să menționez că nu consider că lucrurile sunt de tipul ori/ori. *Ar trebui să începi cu oprirea conexiunii Wi-Fi, conform planului, apoi să adaugi un nivel suplimentar, de confiscare a aparatelor.* Din experiența mea, copiii mai mici reacționează mai bine la confiscarea aparatelor, deci, dacă citești această secțiune pentru că ai un copil cu TSA, trebuie să stabilești devreme un program, încă de la începutul școlii primare. Dacă ai un adolescent cu TSA, încă nu este prea târziu, dar va fi mai dificil de implementat.

Anxietatea

Există multe tipuri de anxietate care pot avea impact asupra copiilor și adolescenților. În opinia mea, *tipul cel mai important care apare odată cu consumul excesiv de gaming și internet este anxietatea socială, adică frica de a nu fi judecat negativ de către alții.*

„Pe bune? Tipul ăsta chiar e serios? Tocmai ce i-a descris pe cei mai mulți adolescenți! Toți își fac probleme în legătură cu ce vor crede prietenii lor despre ei!"

Observație corectă. Și este chiar una pe care eu însumi o folosesc, de obicei, când stau de vorbă cu părinții. Diferența o dă nivelul de îngrijorare pe care copilul sau adolescentul îl trăiește cu privire la aceste aspecte. Impactul poate fi măsurat în cele 5 domenii de dezvoltare despre care am vorbit în Capitolul 5, culminând cu lista ta „Ar trebui să intru în panică?".

Să ne bazăm pe exemple din lumea reală!

Dacă un adolescent suferă deja de anxietate, mai exact de anxietate socială, mersul la școală, sportul și orice activitate socială probabil că îi cresc nivelul de anxietate.

Copiii în general nu conștientizează ceea ce li se întâmplă. Tot ce știu ei este că „Mă simt mai bine când nu merg, de-aia vreau să stau acasă". Adesea, adolescenții nici măcar atâta nu îți vor spune, ei pur și simplu vor evita cu totul acest subiect.

În acest caz, prevăd o rată ridicată de apelare la toate formele de tehnologie pentru a umple golul. Adică va continua să socializeze la „adăpostul" casei sau camerei lui și, ca bonus, va evita să se gândească la această problemă cu totul, lăsându-se consumat de tehnologie.

Poate funcționa și în sens invers. Îți amintești discuția noastră despre oul și găina, de la începutul acestui capitol?

Unii copii vor dezvolta simptome de anxietate socială chiar din cauza perioadelor îndelungate de izolare pe care le presupune petrecerea timpului făcând gaming.

Sfaturi pentru părinții copiilor cu anxietate

Fără a intra în detalii cu privire la tratamentul anxietății, dacă te îngrijorează acest aspect, *consultă un specialist în sănătate mentală care te poate ghida în aplicarea unei Diete Digitale sănătoase, în paralel cu tratarea anxietății.*

Nu consider că este ceva ce poți implementa cu ușurință în familia ta în lipsa ajutorului specializat.

ÎNCEARCĂ ACEST EXPERIMENT RAPID

Te provoc să stai de vorbă cu părintele unui copil care își petrece cea mai mare parte a vacanței de vară (între 6 și 8 săptămâni în Australia) stând acasă pe internet.

Întreabă-l despre reacția copilului său la ideea că trebuie să se întoarcă la școală la începutul noului an școlar.

Adesea, acești părinți vor descrie un fel de anxietate sau de stres în legătură cu ideea întoarcerii la școală, cu niveluri între scăzut și până la refuzul total de a se da jos din pat în prima zi de școală.

Cu cine am vorbit:

_____

_____

_____

Reacția copilului său la reînceperea școlii:

_____

_____

_____

Depresia

Îl face gamingul pe copilul meu să fie depresiv?

Adeseori, părinții care vin la mine cu copilul lor cu probleme legate de internet sau de gaming mă întreabă adesea dacă el are depresie.

Tratarea tinerilor cu depresie este un lucru complicat. În primul rând, oricine ți-ar da un răspuns clar după ce vede copilul o singură dată se păcălește singur. Acesta este motivul pentru care eu, de obicei, fac întâi o evaluare completă a sănătății mentale a oricărui copil care intră pe ușa mea. Și acesta este un scenariu de tip „oul sau găina", care poate merge în ambele sensuri.

Uneori, le dau părinților vestea bună că nu sunt de părere că în acel moment copilul lor ar avea depresie sau anxietate, în ciuda folosirii îngrijorătoare a ecranelor și tehnologiei.

Dacă am stabilit că are un tipar de utilizare exagerată și că încep să apară tulburări în domeniile lui de dezvoltare, îi avertizez pe părinți în privința riscului mai mare ca la copilul lor să se dezvolte simptome de depresie și anxietate dacă acest tipar de comportament continuă.

Se va întâmpla peste o săptămână, o lună, un an? Cine știe?

Depresia este o boală complexă, cu multe variabile care contribuie la instalarea ei.

Dacă ți-a spus un specialist că adolescentul/copilul tău riscă să dezvolte depresie, este mai bine să iei măsuri pentru schimbarea tiparului. Nu merită să lași lucrurile în voia sorții și să aștepți să vezi dacă el se poate repara singur, nu-i așa?

Sfaturi pentru părinții copiilor cu depresie

Somn și mișcare, somn și mișcare...

Cred că cei mai mulți specialiști în sănătatea mentală ar fi de acord cu ideea că cel mai bine este să începi, de obicei, cu instituirea unui program regulat de somn și mișcare.

Termenul de specialitate pentru acest lucru este „activare comportamentală", un altul dintre acele concepte simple pe care le-am împopoțonat ca să sune important. Aceștia nu sunt doar niște pași necesari în tratamentul depresiei, ci, cu siguranță, sunt și cele mai practice măsuri pe care le pot implementa adolescenții și părinții lor.

Speranța mea este ca, după ce citești această carte, să ai o imagine despre cum utilizarea exagerată a gamingului și a internetului subminează somnul și mișcarea.

Dacă tot mai ai nedumeriri, întoarce-te la Capitolul 5 ca să-ți împrospătezi rapid memoria - totul este deja scris acolo.

Capitolul 11

O PRIVIRE ÎN VIITOR

Tehnologia care va veni

Ei bine, a cam venit timpul să ies de pe scenă. Dar, înainte să fac acest lucru, hai să aruncăm o privire în viitor.

Sunt întrebat adesea ce impact vor avea tehnologia și progresele viitoare asupra copiilor noștri și asupra Dietei Digitale. Pentru a răspunde la această întrebare, aș avea nevoie de un glob de cristal. Sau măcar de Mingea Magică 8, de pe măsuța din cabinetul meu, care îi derutează pe cei mai mulți copii care mă întreabă cum pot să pornească ecranul. Este un exemplu destul de potrivit pentru cât de departe a ajuns tehnologia.

Sunt gata să pun pariu că ai avut și tu o Minge Magică 8 când erai copil. Fă o călătorie în amintirile tale. Ar fi putut copilul care ai fost cândva să prezică felul în care va arăta tehnologia în anii 2020? Mă îndoiesc.

M-am tot învârtit în jurul acestei întrebări. Capitolul de față tratează cele trei progrese tehnologice principale despre care eu consider au că au potențialul de a schimba lumea și care nu par a fi departe de utilizarea în masă.

1. Wi-Fi la robinet

În multe țări au început să se construiască hotspoturi gratuite publice. În Australia, această foarte dăunătoare rețea este în curs de dezvoltare la nivel național.

Încă îmi amintesc prima dată când am avut acces la o conexiune internet fără a băga fizic un dispozitiv în priză. A fost năucitor! Totuși, acea primă conexiune era primitivă ca viteză, iar distanța la care te puteai afla față de router ca să nu se întrerupă era foarte limitată.

Presupun că, în următorul deceniu, conexiunile Wi-Fi vor deveni tot mai disponibile în mod gratuit în spațiile publice, iar accesul la internet va fi tot mai rapid și mai ieftin. Mulți consideră că acesta va fi un pas firesc și productiv pentru omenire.

Orice părinte care citește această carte va înțelege cât de largă este gama de noi provocări pe care această dezvoltare le va genera pentru gestionarea Dietei Digitale a copilului său.

2. Realitatea augmentată (AR)

Tind să cred că nu suntem departe de răspândirea în masă a tehnologiilor de realitate augmentată pe telefoanele inteligente.

Gândește-te la o cameră 3D care îți permite să preiei percepția în adâncime a lumii reale și să o reproduci pe ecranul tău. Ar fi ca jocul acela de mare succes pentru mobil, Pokemon Go, dar cu o grafică 3D generată în timp ce îl joci.

Minunat, nu?

Ei bine, nu sunt chiar atât de sigur…

Gândește-te cum ar fi folosită această tehnologie de către dezvoltatorii de jocuri pentru ca jocurile lor să ofere experiențe și mai acaparatoare. Nu la fel de minunat, așa-i?

3. Realitatea virtuală (VR)

Îmi amintesc cum, prin 2011, un prieten tocmai cheltuise o avere pe un televizor 3D ultimul răcnet. Se jurase că această tehnologie avea să cucerească lumea – dar mi se părea că parcă se pierde ceva, stând în jurul ecranului cu prostiile alea de ochelari la ochi.

Dacă nu știi despre ce este vorba, **în realitatea virtuală (VR) porți pe cap o cască ce îți produce o percepție de adâncime a ceea ce vezi**. Este mult mai sofisticată și mai imersivă pentru utilizator decât televizorul 3D al prietenului meu.

Părerile sunt încă în împărțite în privința tehnologiei VR. Ea este deja este pe piață, dar nu pare să se fi răspândit prea mult deocamdată.

Poate din cauza numărului limitat de jocuri compatibile?

Poate din cauza costurilor prea mari?

Sau pentru că mai are nevoie de ajustări?

Timpul ne va spune.

Filosofia mea

Presupun că aceasta este un fel concluzie. Dar nu mi-a sunat bine să scriu un capitol intitulat „Concluzii" – poate din cauză că atât de multe lucruri din lumea dependenței de internet și de gaming nu-și găsesc încă răspunsuri frumoase, perfecte, clare.

Sau poate din cauză că tehnologia se schimbă atât de rapid, încât trebuie să-mi actualizez în permanență sfaturile pe care le dau părinților, pentru a fi sigur că strategiile propuse vor avea impact.

Nu mi se pare că Dieta Digitală este ceva ce părinții vor implementa în familie și apoi, gata, vine un moment în care pot să strige „Victorie!". Dieta Digitală a copiilor trebuie monitorizată în permanență și problemele trebuie remediate atunci când apar.

Sper că această carte ți-a oferit strategii practice pe care le poți implementa acasă ca să-i ajuți pe copiii tăi să găsească un echilibru sănătos în raport cu tehnologia. Aș fi satisfăcut dacă măcar unii dintre părinți ar rezona cu ideologia sau filosofia din spatele ideilor mele.

Dacă ar fi să o rezum eu însumi, este filosofia că gamingul, tehnologia și internetul, în general, sunt lucruri extraordinare în atât de multe moduri.

Dar avem nevoie să ne asigurăm că ne ghidăm copiii în așa fel încât să se bucure de ele într-un mod care să nu le afecteze dezvoltarea din mici omuleți în oameni mai mari.

Dacă rezonezi cu acest tip de filosofie, te încurajez să cauți în continuare să rezolvi toate problemele ce apar. *Peste câțiva ani, când exemplele pe care le-am dat aici vor fi devenit ridicole și depășite, filosofia din spatele lor va rămâne.* Nu trebuie decât să o adopți și să îi găsești scăpările.

Oricare ar fi platforma de rețele sociale populară la un anumit moment, jocul viral care a cucerit lumea sau tehnologia progresistă pe care doar o visam cândva prin filmele științifico-fantastice *găsește metode de a implementa limite sănătoase și de a te asigura că viața pe care o trăiesc copiii tăi este una echilibrată.*

Dacă ești mai concentrat pe aici și acum, iată câteva sfaturi de despărțire.

Strategiile din această carte nu sunt pentru oricine. Unii părinți se vor simți confortabil cu toate; unii vor prelua doar câteva sugestii. Din nefericire, *Dieta Digitală a fost proiectată ca un plan complet. Acest lucru înseamnă că, pe măsură ce deviezi de la plan, cu atât este mai posibil să fii frustrat că nu funcționează și apoi să renunți.*

Dacă ești frustrat, întreabă-te: oare am trecut cu vederea vreun pas sau vreo recomandare-cheie, care acum subminează planul în întregime?

M-aș bucura să primesc feedback, comentarii și sugestii de la tine.

Eu practic ceea ce predic.

Tehnologia nu este inamicul meu.

Mă poți găsi pe:

➔ Instagram și Facebook
@unlpuggedpsychologist

➔ Twitter
@ unpluggedpsych

➔ Iar pentru voi, cei de școală veche, pe pagina mea de internet
unpluggedpsychologist.com

Totuși, nu mă vei vedea răspunzând pe niciuna dintre aceste platforme la ore la care ar trebui să dorm sau să-mi petrec timpul cu familia mea.

Echilibru!

Noroc și toate cele bune!

Brad

Referințe

Yellow Social Media Report 2018, iunie 2018: www.yellow.com.au/social-media-report/

Bartle, R., „Hearts, clubs, diamonds, spades: Players who suit MUDs", *Journal of MUD Research*, 1 (1), 1996: https://www.researchgate.net/publication/247190693_Hearts_clubs_diamonds_spades_Players_who_suit_MUDs

Katsyri, J., R. Hari, N. Ravaja & L. Nummenmaa, „The Opponent Matters: Elevated fMRI Reward Responses to Winning Against a Human Versus a Computer Opponent During Interactive Video Game Playing", *Cerebral Cortex*, Volume 23, Issue 12, 1 December 2013, pp. 2829–39: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22952277

Lawrence, D., S. Johnson, J. Hafekost, K. Boterhoven De Haan, M. Sawyer, J. Ainley & S.R. Zubrick, *The Mental Health of Children and Adolescents: Report on the Second Australian Child and Adolescent Survey of Mental Health and Wellbeing*, Department of Health, Canberra, 2015: www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/mental-pubs-m-child2

Twenge, J.M., T.E. Joiner, M.L. Rogers & G.N. Martin, „Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time", *Association for Psychological Science*; 6:1, pp. 3–17: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2167702617723376

Vella K., D.M. Johnson & L.M. Hides, „Positively Playful: When Videogames Lead to Player Wellbeing", *Gamification 2013: Proceedings of the First International Conference on Gameful Design, Research, and Applications*, 2013, pp. 99–102: https://dl.acm.org/citation.cfm?id=2583024

Mulțumiri

Mulțumiri pentru Barbara McClenahan, Lara Wallace, Larissa Bricis și restul echipei de la HarperCollins pentru că au suportat un autor începător. Expertiza și îndrumarea voastre au fost atât răbdătoare, cât și uimitoare.

Le mulțumesc lui Philip Tam, Wayne Warburton și Garry Walter pentru că și-au luat timp din programul lor ocupat ca să citească și să-și spună gândurile despre această carte. Vă respectăm enorm, atât eu, cât și colegii din domeniu!

Mai presus de toate, îi mulțumesc editoarei mele, Helen Littleton, de la HarperCollins. Am fost naiv în ziua aceea în care mi-ai cumpărat o cafea și mi-ai prezentat ideea unei cărți pentru părinți. Entuziasmul și viziunea ta mi-au dat încredere să gândesc la o scară mai mare și, sper, să ajung la mai mulți părinți decât aș putea vreodată în clinica mea. Îți mulțumesc că îmi împărtășești visul de a ajuta familiile aflate în criză!

Despre autor
Brad Marshall

Psiholog, Master în Ştiinţe Comportamentale, Membru Asociat MAPS

Brad este Psiholog principal la Northshore Kidspace, în Chatswood, Australia, şi directorul medical al Clinicii pentru Dependenţa de Internet @ Kidspace, înfiinţată în 2010.

În clinica sa, Brad s-a specializat în tratamentul tinerilor care utilizează excesiv internetul sau sunt dependenţi de internet şi au tulburări conexe, cum ar fi dependenţa de jocuri. El ajută numeroase familii să găsească un echilibru între timpul sănătos de ecran şi problemele utilizării excesive.

Brad a ocupat anterior funcţii la Universitatea Notre Dame din Australia şi în diferite spitale publice, inclusiv Royal North Shore Hospital, Bankstown Hospital şi Ryde Hospital, lucrând cu copii şi familii în Serviciul pentru Sănătate Mentală a Copilului şi Adolescentului.

În cadrul noului său proiect – Psihologul Deconectat –, Brad susţine conferinţe pentru dezvoltarea profesională a cadrelor didactice şi a profesioniştilor din domeniul sănătăţii şi organizează seminare pentru părinţi, elevi şi profesori. De asemenea, el organizează seminare şi ateliere în spaţiul corporatist despre beneficiile utilizării sănătoase a internetului acasă şi în familie şi despre cum să fii productiv şi echilibrat la serviciu.

Brad a fost intervievat pentru opinia sa despre numeroase aspecte privind sănătatea mentală, inclusiv oferind de consultări pentru emisiunile *7.30 Report* (la ABC TV), *Today Show* (Channel Nine's) și *Sunday Night* (Seven Network), precum și comentarii regulate și interviuri pentru diverse ziare, emisiuni radio și podcasturi.

Cuprins

INTRODUCERE 9

Capitolul 1 GENERAȚIA SMARTPHONE 19
Capitolul 2 PSIHOLOGIA JOCURILOR ONLINE 25
Capitolul 3 PSIHOLOGIA REȚELELOR SOCIALE 49
Capitolul 4 COPILUL TĂU PARIAZĂ ONLINE? 69
Capitolul 5 CÂND AR TREBUI PĂRINȚII SĂ INTRE ÎN PANICĂ? 91
Capitolul 6 DIETA DIGITALĂ 137
Capitolul 7 DESFĂȘURĂTORUL DIETEI DIGITALE 195
Capitolul 8 CUM ÎL FACI SĂ ÎNGHITĂ DOCTORIA 199
Capitolul 9 REȚETA PENTRU DEZASTRU: CÂND TOTUL O IA RAZNA 223
Capitolul 10 ALTE TULBURĂRI DE SĂNĂTATE MENTALĂ ȘI CUM LI SE APLICĂ ACEASTĂ METODĂ 237
Capitolul 11 O PRIVIRE ÎN VIITOR 253

REFERINȚE 261
MULȚUMIRI 262
DESPRE AUTOR 263

Strategii salvatoare pentru controlul familial asupra conexiunii Wi-Fi, evitarea războiului de gherilă legat de dependența de jocuri și folosirea rețelelor sociale, lăsarea din mâini a telefonului mobil și supraviețuirea pe durata vacanțelor școlare

Te lupți să stabilești reguli sănătoase și eficiente privind tehnologia în casa ta? Sau ai stabilit deja parametri clari, dar te simți depășit de copilul tău priceput la tehnologie? Te-ai săturat să tot auzi experți în tehnologie care te bombardează cu statistici și cercetări, nu și cu strategii eficiente?

Cartea ***Copiii și lumea virtuală*** îți oferă:

- soluții viabile pentru limitarea excesului de jocuri video
- sfaturi despre cum să gestionezi smartphone-urile și datele
- idei practice pentru folosirea tehnologiei în vacanțe
- abordări eficiente pentru copilul dificil și chiar violent
- un plan holistic ce pune starea de bine a copilului pe primul loc
- informații speciale pentru copiii cu afecțiuni precum ADHD, tulburări din spectrul autist, anxietate și depresie

Creează un echilibru sănătos
și pune pe primul loc dezvoltarea copilului tău!

Pe aceeași temă la Editura For You: